

正しく歩けば不調が消える!

1日300歩 ウォーキング

新保式ボールウォーキングで
健康寿命が10年延びる!

柔道整復師・フットマスター

新保泰秀

日本文芸社

はじめに

いくら歩いても健康になれない

あなたが日常生活の中で、歩いている姿を思い浮かべてみてください。

- ・ ひざが曲がっている
- ・ 左右に体が揺れている
- ・ 足首を使って歩いている感覚がない
- ・ 猫背になっている
- ・ 全身が力んでしまい、疲れやすい

健脚が自慢だった人が、なぜ歩けなくなってしまうのでしょうか。

それは、間違った歩き方をしていたからです。健康のために、たくさん歩いたつもりになっただけで、逆に、不健康になってしまっています。

私の治療院では、いつもこのように言っています。

「階段の上り下り禁止！」

「筋肉トレーニング禁止！」

すると患者さんは「えー、それでいいんですか」と驚きますが、治療後には、「歩くこと」「運動すること」「体を動かすこと」への意識が180度変わって、「こんな楽な方法で健康になれるかな」などとニコニコして帰っていかれます。

本来の体の使い方です。大事なのは、いかに省エネで動けるか、歩けるか、ということです。

年とともに筋肉や骨の衰えを心配される方も多いのですが、筋力や骨の強さや丈夫さが不可欠ではなく、筋肉や骨を正しく使うことで、体に備わっている本来の力が発揮できるのです。

例えば、チーターは時速120 kmで走り、百獣の王ライオンには他の動物を捕食する圧倒的な力があります。動物たちにはそれぞれ鍛えることなく持つて生まれた能力があり、チーターがライオンになろうとはしません。

生物は持つて生まれた能力をいかに上手に発揮するかが大切であり、人間も同じなのです。

人間の体の使い方の基本は、歩くことです。長く速く歩くことよりも、力を使わず歩くことが大切です。ボールを転がすようにスムーズに体を動かすことで、その結果、さまざまな痛みや不調が消え、健康になるのです。

この人間の体が本来持つたボールのような歩き方を、本書では「新保式しんぽボールウォーキング」と命名しました。

足首のゆがみを直して不調が消えれば、人生は変わる

新保式ボールウォーキングでは「足首」を正しく使うことを重視します。そして1日300歩、5分間でいいから、徹底的に足首の使い方に注意して歩いてほしいのです。300歩なら、わざわざ外に出なくても、家の中でもできます。

私たちの「足首」は家に例えると、「基礎」の部分、「車」に例えると、「タイヤ」です。性能を大きく左右する大切な土台なのです。

間違った歩き方をして体の土台となる足首がゆがむと、ひざ、股関節、骨盤、体全体がゆがんでしまいます。このことは、外反母趾がいはんぼしや足のむくみ、静脈瘤じょうみやくりゅう、ひざ痛、腰痛、肩こり、頭痛、内臓疾患、高血圧などの症状、体の悩みすべてに大きく関係しているのです。

正しい足首の状態で、足に合った靴を履き、正しく歩くようになると、寝たきりへの不

安、足への不安が解消されます。いつまでも自分の足で、自分のやりたいことをし、行きたいところに行けるようになって、人生の質を高め、楽しんでいただくことができるようになるのです。

私の治療院には、外反母趾、ひざ痛、腰痛、股関節痛、胃痛、頭痛……ありとあらゆる不調を抱えた方が来られます。病院を何軒も回ったのになかなか痛みが取れないのです。ある方は、内科で「歩きなさい」と言われ、整形外科では「歩いてはいけません」と言われました。改善が見られないと、挙句の果てに「老化です」と言われ、どうしていいのかわからなくなったそうです。

「なぜ健康になりたいのですか？」

と私が患者さんに問うと、このように返事が返ってきます。

「家族や他人に迷惑をかけたくないから」

私は必ずこう言います。

「あなた自身が健康になって、ご自身の人生を楽しみましょう」

一生歩けることは、人生を楽しむ最大の術すべです。

ぜひ、人生を謳歌おうかするために、本書を通して「新保式ボールウォーキング」を身につけて、痛みも不調も知らない体になってほしいと切に願います。

2016年6月

柔道整復師・フットマスター

新保泰秀しんぼ やすひで

はじめに

プロローグ

「ピンピンコロリ」で寿命を全うしよう

平均寿命と健康寿命には10年も差がある 20

正しい歩き方を身につければ、痛みや不調が消える 23

新保式ポールウォーキングで健康な体がよみがえる 27

第1章

13万人の足の診断で判明！

足首のゆがみが体の不調の原因だった

薬や手術では治らない不調がある 30

私が出会った悩める人たち 32

ケース1 腰の手術を3回！ それでも腰痛と足のしびれがなくなるらない！

ケース2 股関節痛、外反母趾、頭痛と痛みのオンパレード

ケース3 20年背負ってきた背中の中の痛みが消えた

ケース4 杖なしでは歩けなかったのに、今では社交ダンスに夢中

ケース5 胃痛がひどくて胃腸科、心療内科を受診しても改善しなかった

悩みの原因はすべて足首にあった！ 48

足首のゆがみは体のゆがみ。あらゆる不調の元になる 53

足に課せられた3つの役割 56

その1 体重を支える

その2 歩きをスムーズする

第2章

あなたの歩き方では痛みも不調も消えない

その3 血液を心臓に送り戻す

重要なのは左右の足首をニュートラルにすること 59

1日300歩で効果が出る新保式ボールウォーキング 62

ウォーキングには正解と不正解がある 66

あなたの歩き方は何が間違っている？ 72

間違いだらけの7つの歩き方 74

その1 体重をのせる位置がわからない

その2 足指を自由に動かせない

その3 靴底がすぐ減る

その4 着地した脚のひざが曲がっている

その5 地面を蹴って歩いている

その6 歩くとき、脚の付け根が伸びている感覚がまったくない

その7 ふくらはぎに力が入っている

諸悪の根源は歩き方にある 391

1 全身の不調と足つりは、つま先荷重が原因

2 頭痛、肩こり、首こり、ヘルニアは、頭の位置に問題あり

3 肩こり、頭痛、耳鳴りは、脚の長さの違いで起こる

4 冷え性、疲労感、むくみ、こり、しもやけ、心臓疾患は、血流不全が原因

5 婦人科系の不調は、骨盤のゆがみで起こる

6 視力低下や眼精疲労など目の不調は、足首の使い方と深く関係

7 代謝の低下を招く猫背

8 便秘、肥満は、すり足とペタペタ歩きのせい

第3章

歩き方は心にも影響する 111

新保式ボールウォーキングで健康になる 113

歩き方を治すなら今が最後のチャンス 115

1日300歩正しく歩く

新保式ボールウォーキングの始め方

新保式ボールウォーキングで病気と不調を改善 120

- 1 血のめぐりをよくして、肩こり、腰痛、ひざ痛、首こりとは無縁
- 2 念願のダイエット、美脚にもなる
- 3 おなかのハリから解放されて便秘改善
- 4 代謝をよくして健康の土台、内臓が健康に

- 5 自律神経のバランスが整うと、精神的に安定
- 6 脳を活性化して認知症の予防
- 7 免疫力を上げてがんを予防

新保式ボールウォーキングの3つの特徴 137

- その1 筋力に頼らないから疲れない
- その2 ひざ痛、腰痛など痛みに振り回されない
- その3 歩くスピードが速くなる

正しく歩くための4つの準備運動 146

- 1 胸郭エクササイズ
- 2 足前後タツプ
- 3 半歩ウォーキング
- 4 足裏メビウス

第4章

足から人生を楽しむ「健康6力条」の極意

もつとも重要な5つのポイント 155

ポイント1 ひざを伸ばしてかかとで着地

ポイント2 後ろ足のかかとを上げる

ポイント3 後ろ脚の付け根を伸ばす

ポイント4 足先を進行方向に向ける

ポイント5 ふくらはぎのポンプを使う

正しい歩き方のセルフチェック 160

健康に大切な足、呼吸、食事、体、心、環境 164

健康かどうかは足で決まる 168

第5章

足のゆがみで「呼吸」が乱れる 173

足が使えれば「食事」の効果が変わる 177

足と「体」のゆがみは同時に起こる 179

足の使い方で「心」の健康が保てる 183

足で「環境」は変えられる 187

歩き方が変われば人生が変わる！
病気にならない靴の選び方

整形外科の疾患の中の約6割が足の障害 192

靴をないがしろにすると痛い目に遭う 195

- 1 明らかに足より大きな靴
- 2 足より小さい窮屈な靴
- 3 かかとが合っていない靴
- 4 歩いていると脱げてしまいそうな軽い靴
- 5 不安定な柔らかい靴

靴選びの失敗で起こる足の不調

203

- 1 股関節・ひざ関節の痛み
- 2 外反母趾
- 3 巻き爪・陥入爪
- 4 扁平足
- 5 タコ・ウオノメ
- 6 糖尿病・リウマチ性関節炎

靴選びの4つのポイント

211

ポイント1 触って確かめる

ポイント2 試しに履いてみる

ポイント3 サイズを見る

ポイント4 アウトソールを見る

歩き方が変われば人生は大きく変わる 220

おわりに 226

参考文献 230

プロローグ

「ピンピンコロリ」で
寿命を全うしよう



平均寿命と健康寿命には10年も差がある

現在の日本の平均寿命をご存じでしょうか。厚生労働省が発表した2014年度（平成26年度）の日本人平均寿命は、男性が「80・50歳」、女性が「86・83歳」。堂々の世界一の長寿国です。

内閣府の統計によれば、2060年には男性は「84・19歳」、女性は「90・93歳」となり、女性の平均寿命は90歳を超えると予想されています。

問題なのは「平均寿命」と「健康寿命」に差があることです。平均寿命とは、「人生を全うして死亡するまでの期間」であることに対して、健康寿命は「健康で支障なく、日常生活を送ることができる期間」のことをいいます。

では、日本の健康寿命の平均はというと、2013（平成25）年の統計で、男性「71・11歳」、女性「75・56歳」で、世界188カ国中、日本が1位であったとする調査結果が

発表されました。

日本人男性の平均寿命が「80・50歳」、健康寿命が「71・11歳」とすると、その差は9・39年、女性は平均寿命が「86・83歳」、健康寿命が「75・56歳」で、その差は11・27年。つまり男女とも寿命がくるまでの人生最後の約10年は、入院や介護が必要だったり、寝たきりになり、いわゆる「不健康」な期間を過ごさなくてはなりません。決して満足のいく生活ではないのです。

つまり、平均寿命と健康寿命の乖離かいりが大きいほど不自由な期間が長いということです。だから健康寿命を延ばして、この乖離を埋めることが重要なのです。

平均寿命も、健康寿命も、そしてこの2つの乖離も、どれをとっても日本は世界一なのです。これで本当に健康で満足のいく人生を送れていると思いますか。

他の国の平均寿命と健康寿命の平均の差を見ると、アメリカは8年、ドイツは6・9年、中国は7年です。なんだかんだ言っても経済的に豊かな日本は、医療も発達していて、ヘルシーな和食によって長寿の国だと思いがちですが、「不健康」な期間が他の国よ

り断然長いことを考えると、手放しに喜べる現実ではありません。

日本は世界屈指の長寿国です。健康寿命が長ければ、それだけ人生を謳歌おうかできることに
もつながります。

この平均寿命と健康寿命の差を埋めるべく、長野県では1980年代からPPK（ピンピンコロリ）運動を行なっています。

「ピンピン元気に生きて、コロリと天寿を全うしよう」ということからこの言葉になった
ようですが、このかけ声のもと高齢者の体力・健康づくりに地域全体で取り組んでいるよ
うです。

今では、全国の高齢者施設や各自治体でも、高齢者の健康維持のために、手軽にできる
「健康体操」などの普及に熱心です。

元気なうちは健康なのが当たり前、自分は規則正しい生活をしているから大丈夫、定期
的に運動をしているし、健康診断の数値も問題ないと、これから訪れるかもしれない不自
由で不健康な期間を人ごとのように思う方もいるでしょう。

また、若い頃は無理をよくした、スポーツも万能だった、昼夜を問わずに働いたなど、活発だった人にとって、人の助けを借りなければ自分がやりたいことができない、行きたいところにも行けないとなると、つらく感じるはずです。

どうして自分が……と悩んだり、いらだつこともあると思います。そうならないためにも、自分の寿命と健康寿命の差を埋めるに、健康なうちから備えておく必要があります。

正しい歩き方を身につければ、痛みや不調が消える

では、寿命と健康年齢の差を埋めるにはどうしたらいいのでしょうか。答えはただひとつ。「一生歩ける体にするこゝと」です。

なぜなら、歩けることが健康である必須条件だからです。人間は筋肉がないと動くことができません。人間の体を動かす筋肉の70%が脚にあるので、歩けなくなることは、活動範囲が減ることにつながります。

私たちが体を動かすとエネルギーが消費されるので、体の細胞は栄養を欲しがり、それが食欲につながります。食事から取った栄養は、筋肉の弛緩と収縮によって心臓から全身へと血液とともにめぐり、体の細部に行き渡ります。体を動かして栄養を補給するのは、人間の体に備わっている本来の機能を最大限に使うこと。

もし足腰が悪くて動けないとなると、活動範囲が減り、体が必要な栄養は少量で済むため徐々に食欲は落ちていきます。十分な栄養や酸素が体に運ばれないと、内臓の機能が低下し、不調が出たり、病気になる、やがては「死」へと近づく負のスパイラルに陥ります。

歩くといっても、毎日何千歩も歩いたり、早歩きや大また歩きをする必要はありません。自分の足で正しく歩くことさえできれば、健康年齢は上がるのです。それだけに「足」は重要。足から残りの人生を変えられる、歩けることが健康寿命を延ばす術なのです。

歩くことが出来れば、おいしい食事をするためにレストランに行ける、おしゃべりや買い物、旅行などいろいろな楽しみが広がる、遠方の大見物地を訪ねに行くことも

できる。

できることがたくさんある分、楽しいこともたくさんあり、もっともっと充実した人生になります。その秘訣は、今からでも「正しい歩き方」を取得すること。

すでに歩くとひざが痛い、腰が痛くなる、すぐにつまづいてしまうなど、いろいろな不具合が出ている方もいるかもしれませんが、それでもまだ自分の足で歩けるのなら、今からでも遅くはありません。

ただ歩くのではなく、「正しい歩き方」を身につけてください。そうすることで不調や不具合、痛みを取り去ることができます。

歩くことは日常の反復作業です。それが正しくないと、体の至るところに支障をきたして腰痛や足の痛みを引き起こすだけでなく、さまざまな不調の原因にもなります。

反復作業である歩行は、間違った歩き方であっても、一度慣れてしまうと「それが正しい、自分にとってはいちばん負担が少なくてラクな歩き方である」と脳にも記憶されます。まずは自分の歩き方を疑ってください。

「私の歩き方、何が間違っているのかしら」

「そもそも私の歩き方って正しくないのかしら」

と疑うこと、そして自分を観察することから始めてください。

ゴルフや登山などのように、テクニックや並外れた体力は、歩くことには不要です。誰にでもできるからこそ、十人十色の異なったフォームがあると心してください。

ただし、一度身につけば一生ものです。

正しく歩ければ、痛みや不調は確実に解決できます。 実際に、私の治療院にいられた患者さんたちがそれを証明してくれています。

痛みや不調がなければ、いつまでも歩き続けられる、これが健康寿命を延ばす最善にして最短の方法なのです。



新保式ボールウォーキングで健康な体がよく見える

私が考える「正しい歩き方」は、ボールがスムーズに転がるように、力を必要とせず、最初の一步を出せば自然に進む歩き方です。

本書では、この正しい歩き方を「新保式ボールウォーキング」と呼びます。

この方法を考えたのは、スキーがヒントになりました。

スキーでいちばん速く滑れる方法は、斜面をまっすぐに進む直滑降です。ターンをして体が傾いたとしても、この直線上にできるだけ重心があることで速く滑れます。最短距離で移動できるということなのです。

スポーツはどんなものでも、こうした重心移動をいかにスムーズにするかなのです。

この直線上にボールを転がしたらどうなるでしょう。傾斜のあるコースなら、スムーズに滑り下りていきます。球状で転がるのが、いちばんスムーズにいきます。

人間の歩き方もまったく同じで、ボールのように転がるように歩くことができます。

骨盤を前へ傾けることで、自分の体に傾斜がつくれるのです。そしてかかとの骨は球状になっていたので、着地することで、前へ進むような構造になっています。

ロッキングチェアを思い浮かべてください。前に傾くときの感覚と似ています。

前へ進むときは、直滑降同様に、おへその下あたりにある重心を直線上に置き、左右上下にぶれないように進むことが大切です。

重心がぶれないようにするためには、着地した足首が左右に大きく傾かないことが必須条件となります。それだけに、着地したときの足首の使い方は重要なのです。

こうした歩き方ができるようになるには、まず直立したときに、どこに体重をかけるとバランスよく、力を必要とせず立てるのかを知っておかなければなりません。

体重をかける位置はかかとの少し前で、内くるぶしと外くるぶしを結んだ真ん中です。

本書ではこの位置を「バランスポイント」と呼びます。

バランスポイントを意識して、スムーズに重心移動をして、足首を使ってスイスイと歩くのが新保式ボールウォーキングです。

なお、新保式ボールウォーキングの歩き方の詳しい方法は、第3章で解説しています。

第1章

13万人の
足の診断で判明！
足首のゆがみが
体の不調の
原因だった



薬や手術では治らない不調がある

歩くとひざが痛い、長年頭痛に悩まされている、昔から便秘体質でつらい、長時間のデスクワークのせいで肩こりになった……。誰でもひとつくらいは思い当たる不調があると思います。そして、その原因を自分のなかで決めつけてはいませんか。

病院へ行って薬を処方してもらい、一時的には治まった痛みや症状も、完治はしない、手術しても、以前とは違う、などと治りきらない症状に、半ばあきらめてはいませんか。患部だけへの治療や手術、効果が高いといわれる薬があつたとしても、解決しない症状もあります。

もし、ひざが痛くて歩きづらくても、必ずしもひざだけが問題なわけではないからです。長年の歩き方のクセや筋肉の間違った使い方など、原因は他にも考えられます。

私の治療院へ相談に来られる患者さんも同じです。多くの病院へ行ってはみたけれど、

全くひざの痛みが軽減しない、首こりからくる頭痛で吐き気がする、歩くのが億劫なほど腰が痛い……などとさまざまな悩みを抱えた方たちです。

しかし、多くの不調や病気は、生まれつきや遺伝ではなく後天的なものが多いのです。だから「何か」を変えれば改善に向かうはずなのです。

しかし、根本的な原因となる「何か」を多くの方が見過ごしていて、患部への直接的な治療ばかりに時間とお金を割いていることは非常に残念なことです。

私は仕事柄、多くの方の体を見ています。立ち姿勢や歩き方を見ると、その方の生活の一部が想像できます。この姿勢では気分がふさぎこむことがあるんじゃないかな、胃腸が弱いだろうな、イライラすることが多いだろうな……というように。

実は、そのほとんどの原因は、足首の使い方にあります。**足首と直接関係ないと思える症状でも、痛みや不調の原因をひも解いていくと、深くつながっていることがあります。**

では、過去13万人を診療してきたデータの中から、どのような悩みの方がいて、どのような体の使い方をしていたのかをご紹介します。



私が出会った悩める人たち

ケース1

腰の手術を3回！ それでも腰痛と足のしびれがなくならない！

30代男性・Aさん

20年近くも腰痛に悩まされていた30代後半の男性の話です。長年、腰痛と付き合い合っているAさんは、すでに30〜40もの病院で診察を受け、さらには3度の手術をされています。それでも改善しないので、整体院や接骨院、マッサージなどありとあらゆるところへ出ていき、手を尽くし、4度目の手術をしようかと悩んでいたときに、私のところへいらしたのです。

彼の腰痛は「腰部脊^{せき}柱^{ちゅう}管^{かん}狭^{きょう}窄^{さく}症^{しょう}」^{せきちゅうかんきょうさくしょう} といって、腰部の脊柱管が狭^{せま}まり、中を通っている神経が圧迫されて、腰痛やしびれが起こる症状です。

安善にしていると、痛みを感じにくいのですが、もう少し歩けば足がしびれたり、腰が痛くなるという厄介なもの。加齢や重労働をする方に多いとされている症状ですが、Aさんにはそのどちらも当てはまりません。

初めて相談にいらしたとき、ふと足元をみると、とてもおしやれな靴を履いていました。なんでもイタリアのものらしい。

私の治療院では、まず足と靴のサイズを測って足に合っているのかをチェックします。しかし、Aさんは、通常は25・5cmの靴が合うはずなのに、なんと28・0cmを履いていたのです。Aさんの足を診てみると、甲高・幅広の足。スマートでかつこいいイタリア製の靴は非常に幅の狭い細身。足の形と靴の形がまったく合っていないのです。

足元からも、おしやれへのこだわりがわかるほど洗練されたデザインで、そのかつこよさを優先して、サイズが合っていないくてゆるいのに我慢して履いていたのでしよう。

でも、この靴が大問題だったのです。

幅の狭い細身の靴をAさんが履くには、サイズを上げるしかなかったのです。かつて大きなサイズのスニーカーを履くのがはりましたよね。まさにそれと同じ状態でした。

歩くと痛い、痛いから歩かないを繰り返しているうちに、しだいに外出をしなくなったAさん。立っても座っても腰痛から解放されない日々は過酷だったと思います。

手術をすればよくなるに違いないと思い、3度も行なったものの成果が出なかったことも、さらに彼の気持ちを落ち込ませる一因になったことは言うまでもありません。

自分の足に合った靴を履いていると、靴が屈曲する部分と、足が曲がる足指の付け根のあたりとが同じ位置にきます。

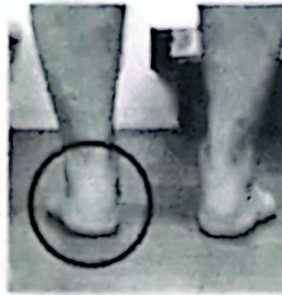
ところがAさんの場合、あまりにも靴が大きいため、靴の曲がる部分に指先が当たってしまい、指が曲がるところで靴が曲がらないので、どうしても歩きづらさが生じてしまいます。

それをなんとかカバーしようとして、足首や骨盤をねじって不自然な歩き方を続けたことが腰痛の根本的な原因でした。

結果、右脚だけが長くなり、それに合わせて全身の筋肉でバランスを取りながら歩く間違ったフォームが定着していました。



左右の肩の高さが違い、左側に体が傾いているため右側に痛みが出る



左足の足首が右足に比べて内側に倒れ込んでいる

まず行なった治療は、正しいサイズの靴を買い、新保式ボールウォーキングの指導でした。すぐに出た効果としては、見違えるほど姿勢がよくなったことです。

新保式ボールウォーキングを習得するにつれて、無駄に筋肉を使って歩くことがなくなったので、疲れにくくなったとおっしゃっていました。

初診の際、今までの最大限に痛むときを数値化すると「9」と言っていたのですが、今では「1」や「2」程度で腰痛が治まっています。

腰痛が改善に向かい始めると、内面もみるみる変化。腰痛がすっかり仕事も休んでしまった時期もありましたが、今は症状が改善して仕事に復帰されています。

ケース2

股関節痛、外反母趾、頭痛と痛みのオンパレード

50代女性 Bさん

もともとは股関節が痛くて診察を受けに来られた50代の女性です。

股関節の痛みのせいか、力んで頑張つて歩いていた姿が印象的でした。さらに足の親指が小指の方向に曲がってしまう外反母趾がいはんぼしという悩みも抱えていました。ヒールの高いパンプスが好きな女性に多いタイプです。

Bさんはデザイン関係の仕事をしていることもあり、スタイリッシュなおしゃれな方で、いつもヒールを履いてカツカツとカッコよく歩いているのですが、実は股関節痛と外反母趾という爆弾を抱えながらの痛みとの闘いでした。おしやれは過酷ですね。

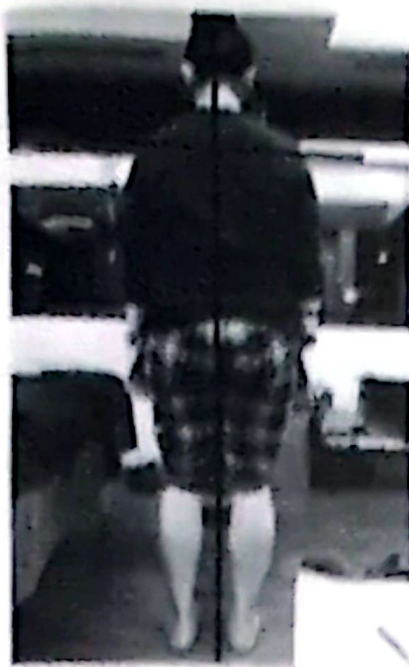
しかし、このヒールの高いパンプスが問題だったのです。ヒールは細くて不安定なので着地するときに、どうしても足首がぐらついてしまうからです。

足首が左の外側に傾くような着地で歩いていたため、足指の親指の付け根に負担がかかって外反母趾になり、それをかばうように歩いていたら股関節痛を引き起こしたのです。さらには、それらの症状によって体の使い方がアンバランスになり、骨盤の高さに左右差が出てしまい、左腳が右腳よりやや長いのが特徴でした。

左腳が長いことで、上半身は特に右側でバランスを取ろうして右半身が力んでしまい、筋肉が緊張状態になって血流が悪くなっていたのです。そのせいで肩こりや頭痛にもつながったのでしよう。

Bさんの治療は、新保式ボールウォーキングの指導とともに、ハイヒールを控えること、それからオーダーメイド矯正インソールによって足首のぐらつきを押さえ、骨盤に左右差が出るのを最小限に留めました。首と骨盤のゆがみの矯正をしたことでも、全身のバランスを整えました。

するとどうでしょう。最初の1カ月で5kg程度やせたのです。それから1年、なんと彼女は27kgもやせて、結婚当時と同じくらいの体重に戻ったと大喜びでした。



右腿より左腿が長い為、骨盤も左のほうが高くなっている



左の主踏まずが床につきそうなほど、内側に倒れている

新保式ボールウォーキングで、無駄に筋力を使わないので疲れにくく、ふくらはぎの筋肉のポンプを使って心臓から送られて全身に行き渡った血液を心臓に戻す役割をしているため、効果的な有酸素運動になっていたのです。

脂肪燃焼しながら歩いたことがダイエットにつながったようです。

そしてオーダーメイド矯正インソールによって足首のぶれがなくなったので外反母趾で悩むこともなくなりました。

股関節の左右差も矯正されて痛みはなくなりました。足首も正しく使えるようになり、ハイヒールでも快適に歩かれています。

ケース3

20年背負ってきた背中中の痛みが消えた

40代男性・Cさん

常に背中にひっかかりがあるような違和感と痛みがあり、長年悩んでいた40代の男性が来院されたのは1年くらい前のことでした。違和感や痛みがあっても、決定的な病名を診断されたわけではないので、対処法に困っていました。

もちろん、整形外科やマッサージなどさまざまな病院や治療院に足を運んでは、なかなかならないものか、と相談されてきたそうです。治療を受けた後は、多少痛みが緩和するものの、背中がすっきりした、背中が軽いという感覚をどうしても味わえなかったのです。

私が診てすぐに気づいたのは、足首が内側に倒れ込んでいることです。O脚、ガニ股と男性に非常に多いタイプです。そして右の骨盤が上がっていて、上半身は左に傾いていました。左に上半身が傾くことで、右の背中中の筋肉が引っ張られ、緊張状態が続いたために、右



左右の肩の高さが違い、体が左に傾いている



両足とも足首が内側に落ちているが、特に左側は土踏まずが床につくほど内側に倒れている

の背中が痛くなったのが原因です。

上の写真を見ると、左肩が右肩より下がっているように見えます。この傾きによって体の右側の筋肉を長年、緊張させてしまった積み重ねは、思ってもよらないほどの痛みになったのです。

しかし、新保式ボールウォーキングを覚えて、できるようになったことで、20年分の悩みが解決されたようです。

今では、ずっとやりたと思っていた格闘技に夢中だそうです。

以前は背中への痛みから、格闘技をしたらさらに痛くなるのではと不安でしたが、今は不安も恐怖もなく、楽しんでいるようです。

ケース4

杖なしでは歩けなかったのに、今では社交ダンスに夢中

70代女性・Dさん

私のところに相談に来られる方は、圧倒的に腰痛の方が多く思うように思います。

1年前にいらした70代の女性の方は、当初、杖がないと歩けなかったため、息子さんがサポートして通院していました。

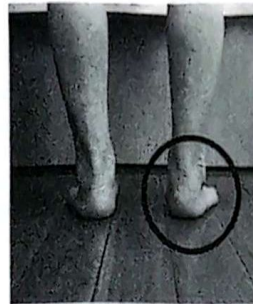
病院で腰椎ヘルニアと診断されて2カ月入院していたものの、多少は歩けるようになった段階で退院。しかし退院したからといって、元気だった頃の生活が戻ってきたわけではなく、杖なしでは歩けない状態でした。

Dさんもケース1のAさんやケース2のBさんと同様に、サイズの合っていない大きな靴を履いていました。通常は23・0cmが合うにもかかわらず、24・5cmを履き、靴下を2枚重ねして調整されていたのです。

歩くたびに、靴の中で足が泳いでしまうため、足指でつつい踏み張って歩くのがクセ



体が大きく右に倒れているうえに、
右の骨盤が前に回旋している



土踏まずあたりを
見ると、左は少し
床から浮いている
のに対して、右側
が内側に倒れ込ん
でいる

になっでいて、足を着地するといつもひざが曲がっ
てしまい、年齢よりずっとお年を召しているよう
に見える歩き方でした。

ひざを曲げるたびに骨盤が外側に開き、股関節
に負担をかけてしまつて、痛みを感じるようになった
のです。

まずは靴を正しいサイズのものに代えました。

自分の靴のサイズをわかっていない方は案外多
いのです。私に言わせると、8割の方が誤った靴
を選んでいます。いま一度、自分の靴のサイズは
本当に適切なのか、疑つてみてください。

適正な靴に代えたDさんには、ひざを曲げず
に、かかとから着地してひざを伸ばす新保式ボー

ルウォーキングを指導しました。

自分でも治したいという思いが強かったのでしょう。しかも、かつては1日1万6000歩も歩いていたという自負もあったのかもしれませんが。

新保式ポールウォーキングをまじめに習得しようとした結果、みるみるうちに成果は出ました。

最初に変化を感じたのは顔つきでした。表情が明るくなり、笑顔が増えていきました。体に不具合があり、自分の思いどおりにいかないときはどうしても周りにあたってしまいます。誰でも同じです。

しかし、歩けるようになったことで、かつてのアクティブだった頃のご自分を思い出し、毎日が楽しくなり始めたのだと思います。

そしてなんと6年ぶりに、5cmのヒールのパンプスを履いて、社交ダンスに励んでいるというのですから、人間のパワーはすごいなと感心させられるばかりでした。もともとO脚気味でしたが、それも改善に向かっていきます。

ケース5

胃痛がひどくて胃腸科、心療内科を受診しても改善しなかった

30代男性・Eさん

柔道整復師が胃痛を改善！ などと聞いたらニュースになるか、医師免許もないのに診断したのか？ とも思われてしまうかもしれません。

正確には胃痛を直接治療したのではなく、足首の治療をすることで、胃の調子がよくなった男性の話です。

Eさんは5年前に、急性大腸炎、流動性食道炎と病院の胃腸科で診断されました。5年間、薬をきちんと飲み続けたものの、MRI（磁気共鳴画像）を撮っても胃腸にはなんの異常も見当たらないのです。

胃腸科の先生もさぞかし困ったことでしょう。画像診断で答えが出なかったもので、心療内科の受診を勧められたのです。

常に胃腸の痛みに耐えながらの生活で、ついには仕事を続けられなくなるまで症状は悪化、やむなく仕事を辞めてしまったEさん。そうしたこと社会から取り残されている感じがあつたのかもしれない。

体の健康と、心の健康を少しずつ損ねていったため、心療内科の受診を勧められたときも、「もしかしたら心の病が原因なのかも」と思つたのかもしれない。

心療内科で処方されたのは抗うつ剤です。胃腸薬と合わせて1日30錠もの薬を飲んでいました。

胃痛がつらくて、思うように食事を食べられなかったため、182cmと長身にもかかわらず、体重は40kgまで落ちてしまつて、ガリガリにやせ細つてしまつたのです。

胃腸科でも心療内科でも適切な治療が受けられないEさんにとっては、もう八方ふさがりで、絶望的だつたことが想像できます。

精神系の薬を服用することが怖くなり、親せきの紹介で私の元を訪れました。

胃腸の専門家が診て薬を飲んでMRIも撮り、心療内科も受けて解決策が見つからな



全身がやや右に傾き、左の骨盤が後ろに下がっている



両足首とも大きく内側に入っている

いのであれば、治療のアプローチを変えなければなりません。

まずはいつものごとく、Eさんの体全体と足を診ました。すると左脚が右よりずいぶん長かったのです。

歩くたびに骨盤が左右異なった動きをするため、骨盤の近くにある胃腸にも大きく影響していました。脚の長さが左右違うので、着地するときの足首の使い方も当然のことながらアンバランスでした。

まずは足首が左右どちらかに傾くことなく着地できるように新保式ボールウォーキングを指導し、Eさんの足に合う靴を選んで歩き方の指導をしました。

Eさんは必死だったと思います。私が伝えことを、しつかり取り組んでくださったので、治療して2カ月後には、1日3回も飲んでいた鎮痛剤を飲まなくて済むようになりました。これは本人にとって画期的なことだったに違いありません。

また、常に胃が痛く、その痛みを10段階にすると「8」程度と初めの頃はおっしゃっていましたが、今では「2」まで下っています。

ご両親から「明るくなったね」と言われたそうです。長年の痛みから解放されて、彼も心の荷が少し下りたのでしょう。

食生活にも問題がありましたので、その指導もしました。カップラーメンをよく食べていたので、私のところでの治療を機に、今ではほとんど食べないようになりました。

胃腸の不調の原因のすべてが足首のゆがみにあるとはいい切れませんが、彼の場合は足首のゆがみによって骨盤もゆがみ、内臓を刺激していたことが大きな原因だったようです。

悩みの原因はすべて足首にあった！

病氣とはいえないまでも、つらい不調や症状など多くの方がそれぞれの悩みをもって私の治療院を訪れます。

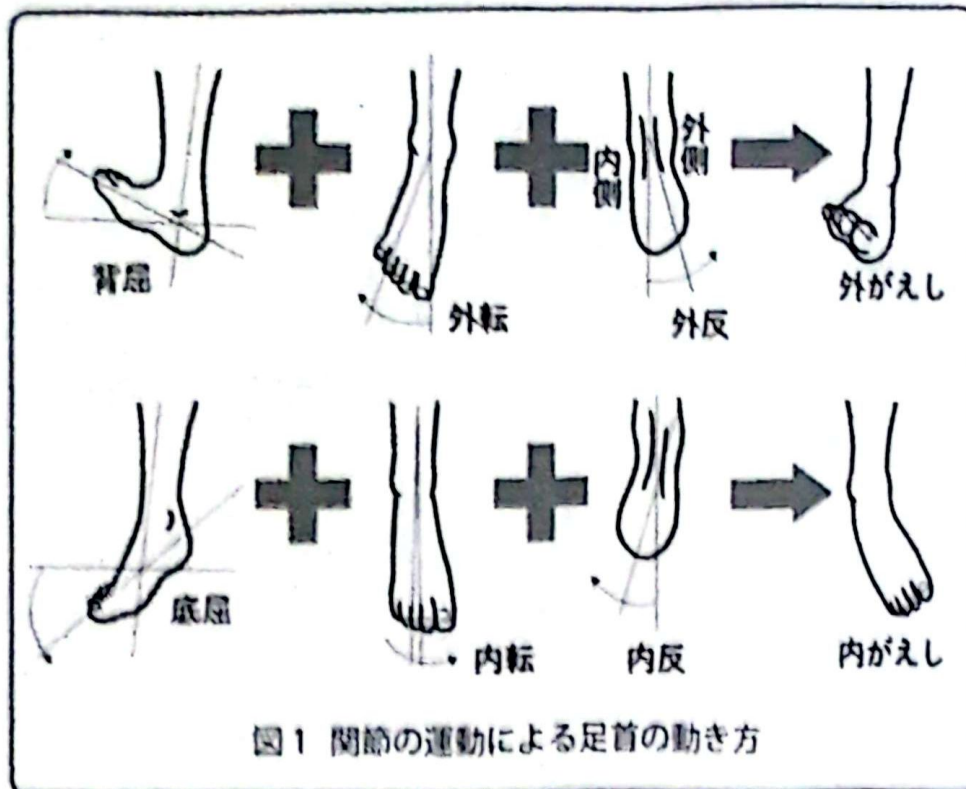
まず、どこがいつから痛いのか、不具合なのか、どのような生活をしているのか、ひととおり症状や状況を聞いてから、体のバランスと足首を中心に診ます。

なぜ足首を診るかという点、足首は家に例えると基礎にあたる部分です。もし基礎が傾いていたら、建物本体も屋根もまっすぐな状態にはなりません。

また車に例えると、足首はタイヤ部分。左右の大きさが違ったり、空気圧が違えば、うまく走れません。

足首の動きは単純なようで実は非常に複雑なのです。

足首は、自分で動かしてみると、一見ひとつの関節のような動きに見えます。でも実際

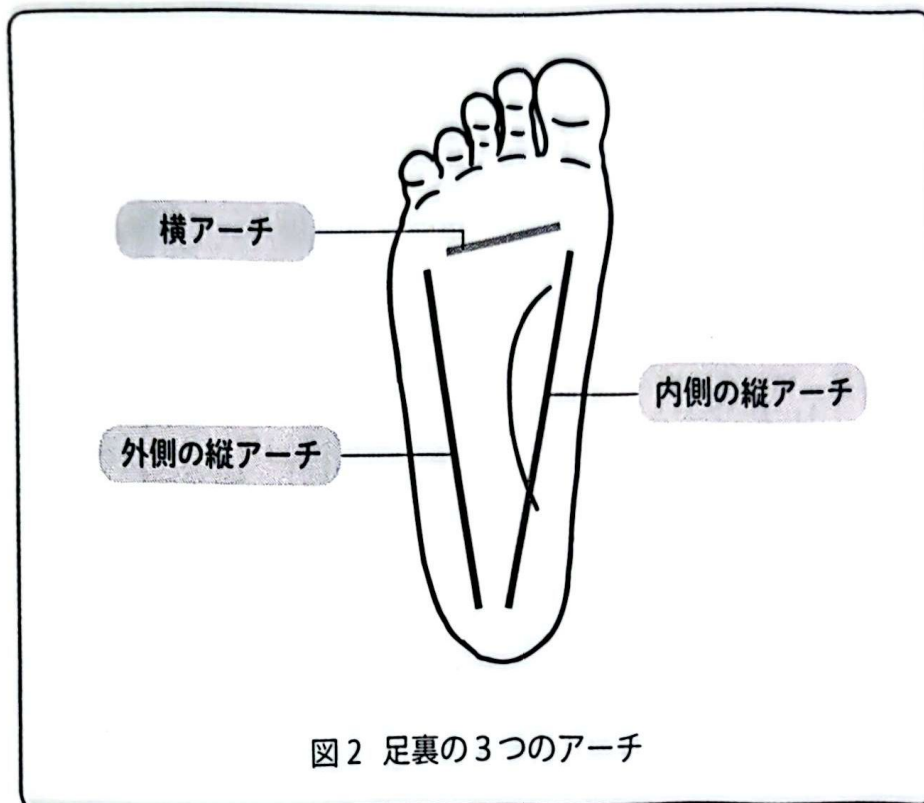


は距腿関節と、距骨下関節の2つの関節からできています。

動きとしては、つま先を上げる「背屈」とつま先を下げる「底屈」、足先が外にむく「外転」と内に向く「内転」、立ち姿勢で後ろから見ると足首が内側に倒れて足の外側が浮く「外反」と外側に倒れて足の内側が浮く「内反」という、6つの動きが可能です。

これらの動きは単独ではなく、常に連携して動き、「背屈」「外転」「外反」による動きは「外がえし」、「底屈」「内転」「内反」による動きは「内がえし」といいます。

この「外がえし」「内がえし」の動きを



巧みに組み合わせせて、私たちは歩いたり走ったりするのです（49ページ図1）。

歩くときの着地を例にとると、かかとから着地してから、小指に向けて体重移動しているときは、衝撃を吸収するために「外がえし」、そして親指の付け根へと体重移動をし始めるときは、「内がえし」の動きになるのです。

たかが着地してから次の一步を踏み出すだけで、足の関節はこれだけの仕事をしているのです。

さて、この「外がえし」「内がえし」の動きが過度になることは、足首に極端に内

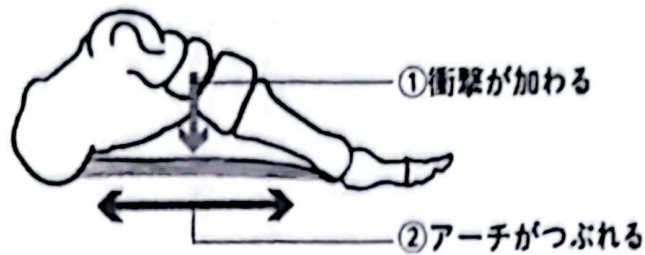


図3 着地したときの足裏アーチの動き



図4 着地後、次の一步を踏み出すときの足裏アーチの動き

側や外側に倒れ込んでしまうことで、足首の正しい使い方とはいえませんが、

ただ、関節の運動によって足首の位置が決まるので、複雑であると同時に、正しく使うことが非常に難しい部位であるうえに、私たちの動きの土台となる部位なので、体の使い方すべてに影響してきます。

こうした関節の動きに加えて、足が重要なのは体の安定性と可動性を高めている3つのアーチの構造です。

アーチとは、土踏まずと勘違いされがちですが、それだけではありません。親指の付け根とかかとを結んだ「内側の縦アーチ」が土踏まずのこと。さらに小指の付け根と

かかとを結ぶのが「外側の縦アーチ」、親指と小指を結んだところが「横アーチ」で、親指、小指の付け根とかかとの3点で支持して立っているのです（50ページ図2）。

カメラの三脚と同じことで、安定して立つことができます。

3つのアーチは、地面に足が接地して体重が足にかかる、地面からの衝撃を吸収して、足や足関節、ひざ関節、腰などの負担を軽くするためのクッションのような役割をします。そのため歩くことによつて、着地するときにはアーチで衝撃を吸収するため一度つぶれます（51ページ図3）。次に、元に戻ろうとする復元力を生み出し、これが前に進むためのバネの役割をして推進力となり、踏み返し動作を容易にしているのです（51ページ図4）。しかしアーチがつぶれたままだと、着地したときに衝撃を吸収できないため、ひざや腰が痛くなったりと、体の他の部位に負担がかかるのです。

これは生まれつきの足の形が影響することもあります。日常的に繰り返される歩く動作のなかでの足首の運動と深く関係しています。



足首のゆがみは体のゆがみ。 あらゆる不調の元になる

足首の動きが「外がえし」「内がえし」が過度になることは、体全体のバランスに影響することがわかりただけででしょうか。

例えば、足首が大きく内側に倒れてしまった場合、足首の上のすねはその影響で内向きにねじれます。

すねが内側にねじれることで、ひざ関節も内側に入ります。この時点でひざの内側にはかなり負荷がかかることになります（55ページ図5）。

歩きたびに、ひざも内側に倒れこみ、ひざの内側を痛めやすくなるのです。そしてひざが内側に入ると、太ももも、股関節も内向きにねじれて骨盤がゆがむのです。

骨盤がゆがんでしまうと、次は上半身でバランスを取ろうとして筋肉が緊張状態になり、血流が滞ってしまい、肩こりや頭痛、疲労感の原因になります。

一時期「骨盤のゆがみ」がさまざまな不調の原因などと言われていました。雑誌で多くの特集が組まれたり、整体院やエステサロンなどでは「骨盤矯正」というメニューを設けているところも多いでしょう。

利き手、利き足や普段の生活習慣が、直接、骨盤のゆがみにつながるわけではありません。この最たる原因は、足首が無駄に左右に動くことで骨盤がゆがんだり、上半身にまでその影響を及ぼすのです。

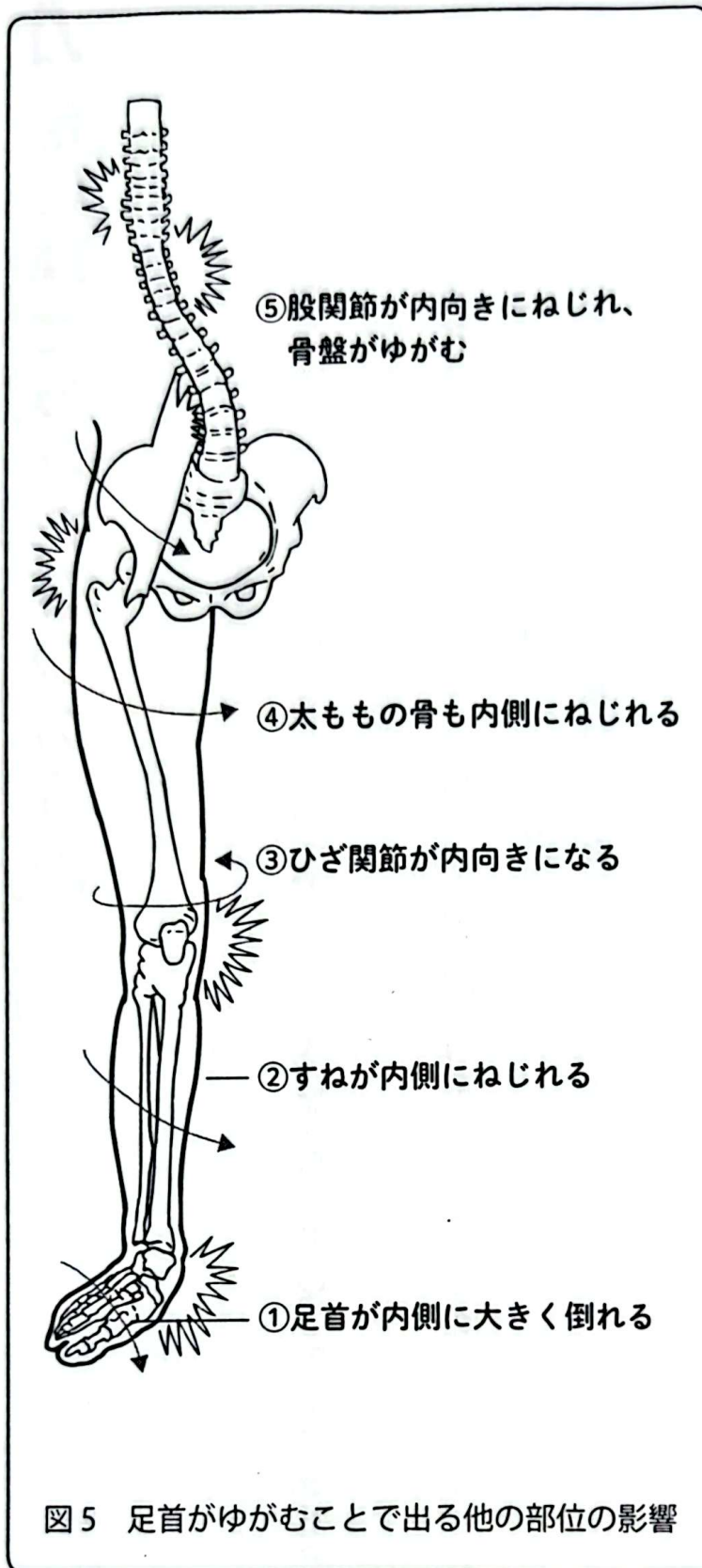
つまり、すべての発端は足首のゆがみなのです。足首の使い方やクセは全身の動きと連動しているからです。

車のタイヤがひとつだけ右を向いていたり、家の基礎が傾いていては車体も家も傾いてしまい、思うように走れなかったり、どこか1カ所に負荷がかかります。

家の場合は壁のひび割れなどの原因になりますよね。同じことが体でも起きているのです。

私のところへ相談にいらっしやる悩める方たちの不調、不具合の原因はすべて足首と

いっても過言ではありません。
それだけ足首の使い方は重要なのです。だから私は、まず足首がどのようなになっているのかを診察するのです。





足に課せられた3つの役割

足は健康を保つための3つの重責を担っています。

「あし」と言っても漢字で書くと「足」と「脚」があり、英語でも「FOOT（フット）」と「LEG（レッグ）」に分かれています。

「足」「FOOT」は足首から先のこと、「脚」「LEG」は股関節から下のことです。これからお話するのは「足」「FOOT」のことです。

では、足に課せられた重責についてお話ししましょう。

その1 体重を支える

動物のなかでも2本足で立つのは人間だけ。他の動物は体重を4本の足で支えているのに対して、人間は2本の足で支えるため、その負担は相当なものです。

直立した状態では、2本の足に全体重がかかっていることになります。

足裏と地面の接地面積は、体表面積のわずか1%でタバコの箱1個分程度。これだけの面積で、どのようにバランスを取っているかという点、親指の付け根、小指の付け根、かかとの真ん中の3点を使って、カメラの三脚のように立っているのです。

そして、これらの3点を結ぶラインをアーチと呼ぶということは、先ほど(50ページ図2)で説明しました。そのおかげで安定して立つことができます。

その2 歩きをスムーズにする

足の関節の複雑な動きの組み合わせによって、足首を伸ばしたり曲げたり、また足の内側や外側に体重がかかったりします。

そういった動きの組み合わせによって、歩いたり走ったり、飛んだりします。

歩行時に着地した衝撃をアーチで吸収し、それを推進力に変え、無駄な力を使わずに次の一歩を出す役目をしているのがアーチであり、足の関節の働きなのです。

この関節の動きがスムーズでなかったりバランスが悪いと、疲労や体の痛みにつながるのです。

その3 血液を心臓に送り戻す

立ちっぱなしだったり、長時間座っていると、血液が心臓より下に滞^{とどこお}っている状態になります。血液は酸素や栄養を体の隅々まで運ぶ大切な役割があるので、下半身だけに留まるわけにはいきません。

となると、重力に逆らって、下半身にある血液を心臓に送り戻す必要があります。それが、つま先の背屈と底屈という動きによって、足首を使ってふくらはぎを弛^{しかん}緩・収縮させることです。背屈とはつま先を上げること、底屈とはつま先を下げることです。

歩くごとに背屈と底屈を繰り返すことで、ふくらはぎの筋肉が牛の乳搾^{ちしほ}りのような状態になって筋肉がポンプ代わりをしてくれて、血液を心臓へと送り返してくれるのです。

これがうまくできないと、下半身に血液が滞り、疲労を感じたり、むくんだりします。

歩行の時に足首が「内反」の状態を維持することになり、その結果は「内反」の状態になります。その結果、足首の動きは「内反」の状態になります。

重要なのは左右の足首をニュートラルにすること

足首の関節は理想の位置「ニュートラル」ポジションになるようにするには、まず歩き方を意識することが最優先です。

ニュートラルというのは例えば「背屈」「外転」「外反」による動きの「外転」と「内転」、足首が内側に大きく倒れすぎないことと、「底屈」「内転」「内反」による動きの「内転」と「外転」、足首が外側に大きく倒れないことです。

自由な動きがあるにはいくつかの方法があります。

ひとつは前向きに歩いて腕を脱力したときの足首の状態をチェックします。

左右の足首が、合わせての歩行姿勢に合っていれば合格。どちらかが外側や内側に大きく

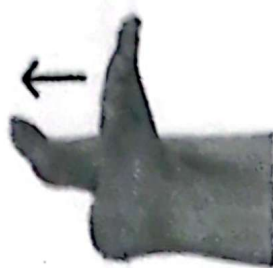
足首をニュートラルにするエクササイズ



③ ①の姿勢に戻る



① 脚を伸ばして床に座る



④ 右のつま先を伸ばす



② 左のつま先を伸ばす

く倒れていたなら、倒れている方向に負担がかかっている証拠です。

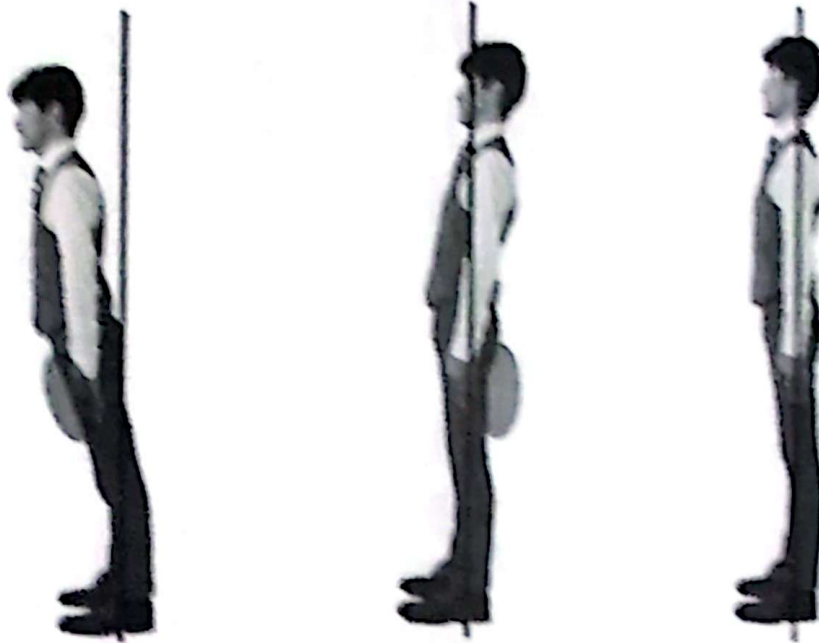
もうひとつは、足元を見ずに足を一歩踏み出してみてください。そのときに中指が真っすぐ進行方向を向いていたなら合格です。

外や内側を向いていたなら、向いているほうに負担がかかっていることになります。

年齢とともに、土踏まずのアーチを形成する靱帯が弛みやすくなり、体重がかかると土踏まずのアーチを維持しづらくなります。

こうなるとニュートラルポジションも維持できなくなり、歩行時に体重がかかるたびに足首がねじれます。

体重をかける位置をチェック



① 足の中程を進行方向に向け、やや重心を前にして立つ。このとき太ももの前に力が入っているのを感じる

② 今度は重心を後ろにして立つ。このとき太ももの後ろに力が入っているのを感じる

③ ①と②を行ったりきたりしながら、脚に力が入らない姿勢を見つける。体重をかけるのはバランスポイント

「バランスポイント」とは



内くるぶしと、外くるぶしを結んだかかとのラインの真ん中部分、立つときにここに体重をかける感覚でバランスを取ると、無駄な力を必要とせずに立て、足首がニュートラルな状態になります。

このねじれが、すねの骨や太ももの骨を通して骨盤や背骨に伝わってゆがみが起こります。しかし、足首のニュートラルポジションといっても、今まで長年使ってきた足首がニュートラルなのかどうか、わかる方はほとんどいないと思います。そこでニュートラルの感覚をつかむためのエクササイズと、足首がニュートラルのときに体重をかける正しい位置を紹介します（60・61ページ）。



1日300歩で効果が出る 新保式ボールウォーキング

私たち人間がよりよく生活するのに、いかに歩くことが大切で、そのためには足首の使い方が重要なのか、おわかりいただけたでしょうか。

ただ闇雲に歩くだけでは、本当の意味での健康とはいえません。正しく歩くことが重要なのです。正しく歩くとは、足首を正しく使うこと。歩き方の方法はこのあと3章で詳しく

く説明します。

まずここでは、どれくらい歩くことが必要かを説明します。

「1日1万歩歩くと健康になれる」

「大またで早歩きがいい」

など、ウォーキングに関しては諸説あります。ただ私が考えるのは、長距離・長時間歩くことではなく、「正しく3000歩歩く」ことです。

私はこれまで多くの悩める患者さんたちを診てきました。その患者さんたちの足首の状態を診てから、新保式ポールウォーキングの指導をしています。

毎日正しく歩くことを意識して実践してくださる方は、毎日3000歩、5分正しく歩くと、だいたい30日くらいで歩き方が身につき、体の使い方に変化が出てきます。

誤った歩き方と、正しい歩き方では筋肉の使い方が違います、脳から指令が出てそれが神経を通じて筋肉へつながってはじめて脳からの指令どおりに動けます。この連動ができ

ていないと、頭で考えていることと、動かしたい部位をうまく動かさせません。

正しく歩くのは、まず脳と神経と筋肉が連動する回路を作ることが大切なのです。これを意識的に行なうことから無意識にできるよう習慣化させることで身につきまます。

先ほど36ページのケース2のBさんは41ページのケース4のDさんも約1カ月で歩き方がずいぶん変わりました。そのおかげで股関節痛や腰痛が改善したのです。

歩くことは反復運動であり、通常なら何も意識せずに行なうことです。

かかとで着地してから重心の位置を意識して、次の一步をふみ出すひとつひとつの作業を意識しながら集中して歩くには、300歩で十分です。

集中力の持続時間は人それぞれですが、300歩5分なら誰でも集中できるし、わざわざ外へ歩きに行かなくても、家の中を行ったり来たりするだけでもいいのです。

転倒の事故は、外よりも家の中で多く起ります。しかし、家の中ではいつも通り悪い歩き方をしている人がほとんどです。家は狭いからやれないのではなく、家で「新保式ポールウォーキング」ができないと外でもできません。

第2章

あなたの
歩き方では
痛みも不調も
消えない

ウォーキングには正解と不正解がある

職業柄、相談にいらした患者さん以外にも、街行く人やテレビに出ている人、ありとあらゆる人の歩く姿をすぐにチェックしてしまいます。

東京・南青山の治療院の窓から見ていると、正しく歩いている人は、ほぼいない、といっても過言ではありません。ひざが曲がっている人、足首が左右に傾いている人、ガニ股の人などいろいろな人がいます。

せっかく素敵な洋服を着ていても、ヒールの靴を履きこなせず、前かがみになってひざを曲げて歩いている女性を見ると、もったいないなと思います。

颯爽^{さつそう}と歩いているサラリーマンが、左足だけがニ股気味で、気がつくともっすぐ歩けず自然と左斜めの方向に歩いている姿もよく見かけます。

年配の方のなかには、ひざを曲げて小またでちよこちよこ歩いている人が多く、股関節を痛めないかと心配になります。また、残念ながら、実年齢よりお年を召しているように

見えてしまうのも事実です。

正しい歩き方と間違った歩き方をひと目で判断するには、歩く姿が美しいか、そうでないかでできます。

ひざが曲がっていたり、猫背だったり、つま先でちよこちよこ歩いていたリ……。決して美しいとはいえません。

一方、歩く姿が美しいだけで、思わず目が奪われます。颯爽と歩いている姿は年齢や性別を問わず美しいもので、堂々としていて自信がみなぎっています。ところが、そういう人を街で見かける機会是非常にまれです。

しかし、芸能人はさすがに人に見られている商売だけあって、歩き姿が美しい人が多いように思います。

例えば大地真央さん。まもなく還暦を迎えるというのに、ピツと伸びた背筋、宝塚で鍛えた歩き方は見事です。

米倉涼子さんはさすがはモデルです。某医療ドラマでは彼女が闊歩^{かつぽ}する姿がよく映され

ましたが、ピンヒールの靴にもかかわらず、着地が安定していてひざが伸びている美しいウォーキングフォームでした。

御年71歳の吉永小百合さんや、4年前に亡くなれましたが、当時92歳だった森光子さんの2人は凛^{りん}とした着物姿での佇^{たたず}まいが印象的で、年齢を感じさせない姿勢や美しい歩き方はほれぼれします。

男性ですと、人気俳優の堺雅人さんは身のこなしがともしなやかです。これは無駄な力を使わずに歩いているからです。

還暦を迎えられた郷ひろみさんも、若かりし頃と変わらず華麗に見えるのは、威風堂々と凛然^{りんぜん}たる姿勢と歩き方だからです。

またスポーツ選手も美しい歩き方の方が多いです。

ゴルフの石川遼選手やタイガー・ウッズ選手、フィギュアスケートの浅田真央選手など、体の軸を意識したスポーツで頂点を目指す選手は、体の使い方が素晴らしい。歩き方がス

ムーズで美しく、異質感があります。

みなさんに共通して言えるのは、立ち姿、歩く姿が美しいことです。

歩く姿が美しいと、年齢よりも若々しく見え、覇気があって自信に満ちあふれている印象を受けます。これがオーラなのでしよう。

新保式ボールウォーキングと、その他の間違った歩き方の大きな違いは、見た目だけではありません。間違った歩き方によって、体のどこかに負担がかかり、不調や不具合の原因が生じるのです。

そもそも日本人はあまり歩くことが上手ではありません。それは先祖代々から受け継がれ生活スタイルによるものが大きいようです。

農耕民族だった日本人は、作業をするときに鍬で土をならしたり、種をまいたり、収穫したりするときに身をかがめて作業することがほとんどでした。鍬にしても、のこぎりにしても、また日本刀にしても、奥から手前に引く力を使うことがほとんどです。

「引く」という動作によって背筋を使うため、背中が丸くなり、おなかが緩むようになります。

そのうえ、椅子ではなく床での生活で、座る際は胡坐こざをかくと、腰が落ちて常に骨盤が後ろに傾いてしまします。

骨盤が後傾気味になることでも背中が丸くなって、日常的に太ももの裏が緊張し、歩くときに太ももの前とふくらはぎでバランスを取ろうとするため脚が太くなるのです。

さらに太ももの裏側が緊張すると同時に、股関節まわりの筋肉が縮んでしまうため、股関節を伸ばして歩きにくく、ちよこちよこと歩くようになってしまうのです。

一方、狩猟生活、椅子生活の欧米人は筋肉の発達の仕方がまったく異なります。鍬のように土を引いて穴を掘るのではなく、地面にスコップをさして「押す」力で土を掘り起こします。

日本の包丁は引いて食べ物を切るのに対して、西洋のナイフは押して切りますし、西洋ののこぎりも押して切れるような刃の仕組みになっていて、日本人が「引く」力で作業す

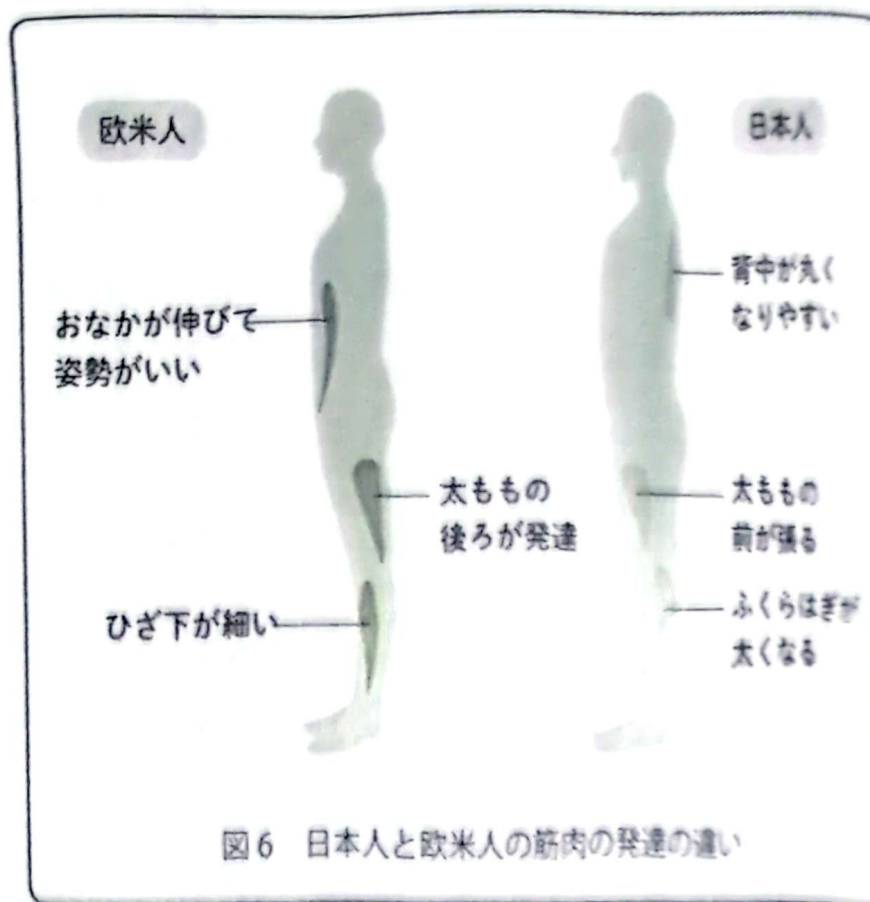


図6 日本人と欧米人の筋肉の発達の違い

るのに、欧米人は「膝すく」ことで作業をします。

また、骨盤が前傾している人が多く、腹筋が伸びて、姿勢がよく見えます。

さらには太ももの裏側が発達するので、ヒップアップ効果もあるし、脚を引き上げる筋肉が発達するので一歩が大きく、ひざを伸ばして歩くことができます。

骨格のつくりの違いや脚が長いだけではなく、体の使い方によって発達している筋肉が日本人と欧米人では異なります（図6）。体型的に、また長年の生活様式による筋肉の発達の違い

で、日本人より欧米人のほうが歩く姿がきれいなのです。



あなたの歩き方は何が間違っている？

私たちが活動するための基本は歩くこと。だから改めて考えることはなかったと思っています。

歩き方について、体の構造上から、もっとも大切なことは足首の使い方だということを説明してきました。

さて、あなたは自分の歩き方が正しいのか、それとも間違っているのか、わかりますか？

歩くことは、ハイハイし始めたときから現在に至るまで、なんの疑問もなく、無意識に誰もができることだと思ってきた方も多いでしょう。確かに、できるできない、でいえばできるのかもしれませんが。

しかし、正しいか間違っているかというところ、たいていの方は間違っています。
では、どんな方が間違っているのか、次のチェック項目を見てください。当てはまるもの
がひとつでもあれば、あなたの歩き方は間違っています。

もし、ひとつもないようなら、おそらくあなたは見た目も若々しいし、不調もほとんど
なく、足やひざの痛みなど無縁なのかもしれません。

では、さっそくチェックしてみしましょう。

- 直立したときに、つま先に重心がかかっている
- 直立したとき、どこに体重をかけて立っているのか、わからない
- 何も意識せずに立つと、左右のどちらかの足が外に開いてしまっている。
- 直立したときに、頭、耳、骨盤、くるぶしが一直線上にない
- 足の裏を意識して歩いていない
- 地面を蹴って歩いてしまう
- 歩くとき全身が力んでしまい、疲れやすい

- ☐ 歩くとき、脚の付け根が伸びている感覚がまったくない
- ☐ 歩いているとき、ひざが曲がっている
- ☐ 歩いているとき、ふくらはぎに力が入ってしまう
- ☐ 靴底がすぐに減る
- ☐ 猫背である

さて、あなたの歩き方に当てはまるものはあったでしょうか。実際に説明していきましよう。

間違いだらけの7つの歩き方

多くの人にとって歩くことは、無意識に行なわれているため、それが正しいかどうかを考えることもないでしょう。しかし、街で見かける人のほとんどは、間違った歩き方をし

ています。間違った歩き方は、確実に不健康な体になります。そうならないためにも、まずは間違った歩き方がどういうものかを知ってください。

その1 体重をのせる位置がわからない

立ち姿勢をしてみてください。自分の体重がどこにのっている、バランスよく立てるのかわかりますか。うまく体重がのり、余計な力が必要ないバランスポイントを意識することで、ラクに立てて歩けます（図7）。

バランスポイントはかかとにあり、内くるぶしと、外くるぶしを結んだ真ん中あたりです。どんな動作のときも足裏を意識することが重要です。

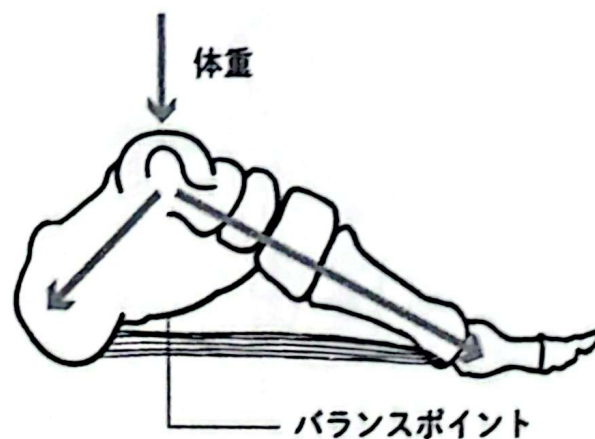


図7 直立時に体重のかかるポイント

ここを意識して正しく立ったり歩いたりすると、真横から見たとき、頭、耳、骨盤、くるぶしが一直線上にきます。これが理想の姿勢で、体にゆがみが出ず、力まずに体を使えるのです。

その2 足指を自由に動かせない

普段の生活のなかで、立ったり歩いたりするとき、重心がつま先にのっていると、足指は自由に動かさません。

では、なぜつま先重心ではよくないのでしょうか。成人の1日の平均歩行距離は約6・4kmといわれています。散歩や通勤、家の中での移動もすべて含めてです。これを歩数に換算すると7500歩動

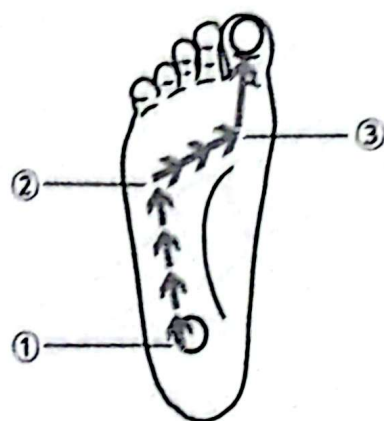


図8 歩行時の体重移動の順番

後は歩いていることになります。

1歩を踏み出すことに足にかかる衝撃は、体重の1・25倍。60kgの人なら75kgの衝撃を、足は歩行のたびに耐えているのです。

1日に換算するとなんと約563トン。象ですら1頭5〜7トンです。

それから比較すると、足にかかる衝撃は相当なものです。つま先だけでこれだけの負担を請け負うということは、あらゆる障害の根源になりかねないことは予想がつきます。

また、つま先重心になることで、体の使い方にも影響を及ぼします。**つま先で踏ん張ることで、体のバランスを崩さないようにと前かがみとなり猫背にもなります。**

歩くときはかかとから着地します。

かかとかかかった体重は、かかとから小指にかけてのアーチで衝撃を緩和して小指から親指へと移行。その際、足指で地面をしっかりとつかんで次の一步を出すための推進力を作ります(76ページ図8)。

しかし、つま先に力を入れて歩いていると、全身にも力が入り、疲れてしまいます。

高いヒールのパンプスやストッキング、つま先の細い靴など、足指の自由を奪ってしま

うものは、本来、正しい歩き方をするには向いていません。

ただし、履かざるを得ないシユチエーションや、おしやれとして履きたい日もあるでしよう。

ヒールの高い靴を履くことをあきらめないでください。より後ろ脚を伸ばして歩くことで足首に負担をかけずに歩けます。

一日履いたからといって、数時間履いたくらいですぐに足に痛みが出たり、体に影響を及ぼすかといったら、もちろんそうではありません。

日常的履く習慣が、足指が不自由でも平気な環境を作ってしまいます。そうならないように、足指の自由を奪う靴は、履くのなら短時間だけ、と心がけましょう。

その3 靴底がすぐ減る

靴底の減り方を見ると、だいたいその人の歩き方のクセがわかります。さらに将来的にどんな不調や痛みが出そうかも予測がつくのです。

つまり歩き方は、あなたの生活そのものを映し出す鏡のようなものです。体の使い方の悪いクセや骨盤のゆがみなど、靴底が教えてくれるのです。だから自分の歩き方を意識すると同時に、時々、靴底を観察してあげること也很重要です。

① 内側だけが減っている場合 (81ページ図9)

内側だけが減るのは、足の内側に力がのつているということです。

内股だったりX脚の方に多いタイプです。歩いているときは、足が内側に倒れこむのを防ごうと、外側の筋肉で体を支えようとするので、太ももの外側がパンと張った感じになりやすいのです。

重心はかかとから親指にかけてかかりやすく、タコや魚の目に悩まされることもあるでしょう。

また重心を体の外側に置いているため、骨盤が開きやすく、大きなお尻が気になる人もいるのではないのでしょうか。

② 外側だけが極端に減っている場合 (81ページ図10)

靴底の外側だけが極端に減るのは男性に多いタイプで、ガニ股だったりO脚の人に多い傾向です。

外側だけが減るといいうのは足の外側に重心がかかっていることになり、ひざの外側、股関節を痛めやすい傾向にあります。また足の外部分だけ筋肉が発達してしまいます。

③ かかとの片側だけ減っている場合（81ページ図11）

片側だけ？　と思うかもしれませんが案外、このタイプは多いように思います。

足を引きずって歩いていたり、またどちらかの骨盤だけが開いていたり、歩いているときに均等に力が入っていない証拠です。

負荷がかかっているひざや足首などに痛みを覚えることもあるでしょう。

また骨盤のゆがみから、体の片側だけ血流が悪くなり、むくみや肩こり、首こり、頭痛なども引き起こしかねません。

④ つま先だけ減っている場合（81ページ図12）

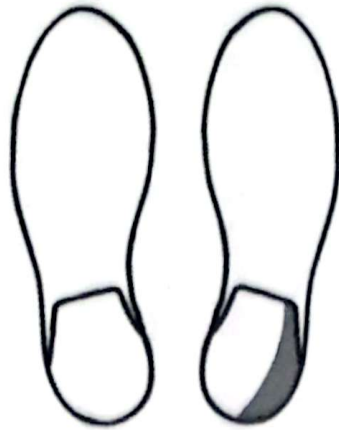


図 11 靴底のかかとの片側だけが減っている場合



図 9 靴底の内側だけが減っている場合



図 12 靴底のつま先だけが減っている場合



図 10 靴底の外側だけが極端に減っている場合

靴底の減り方

シューズボックスに靴を入れたとき、何げなくかかとの減り具合を見ると思いますが、つま先の減り具合も見逃してはいけません！

つま先が減るのは、足先を使って歩いたり、地面を蹴るようにして無駄な力を使って歩いている人で、つま先重心になっている人です。

つま先重心になるため、前かがみで猫背になってしまったり、背筋ばかりが発達してしまい、腹筋が衰えておなかがぽっこり、などということもあります。

理想的な靴底は、やや外側が左右均等に少し減っていることです。

その4 着地した脚のひざが曲がっている

ひざを曲げて歩いているかどうかを意識して歩いている人は、ほとんどいないと思います。歩くことは日常の単なる反復運動で、無意識にやっていることだからです。

しかし、街の人を見てみると、老若男女問わず、ひざを曲げて歩いている人があまりにも多いことに気づきます。

見た目もあまり美しくないし、何よりもひざへの負担を心配してしまうのは私の職業病とでもいうのでしょうか。

なかでも高齢者や、高いヒールを履いた女性、もしくはこれまで履いてきた方もひざを曲げて歩くクセが体にしみこんでいるのでしょうか。

なぜ、ひざを曲げてしまうのでしょうか。それは体のバランスを保つためと長年のクセです。

高齢になると、長年、足首を使ってこなかったので、柔軟性がなくなってしまう硬くなります。するとひざをまっすぐに伸ばすのがつらくなります（84ページ図13）。ヒールの高い靴を履くことでもひざが曲がります（84ページ図14）。

しかし、**ひざを曲げることで体の重心は前へとかかり、バランスを崩してしまいます。**それを立て直そうとして、なんとかバランスは取っているのですが、実際には、ひざや太ももへの負担が大きくなるだけでなく、猫背にもなりやすく、さらには前へとつんのめってしまい、転倒しやすくなるのです。

ひざに負担をかけまいと、ひざを曲げて歩くことは、かえってひざに負担をかけている

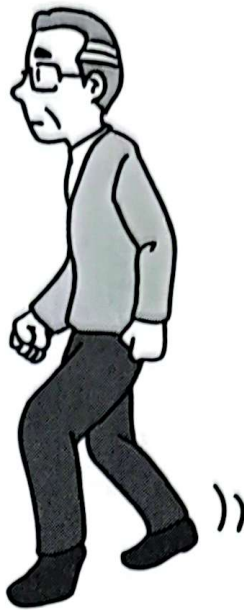


図 13 年配者がひざを曲げて歩く様子



図 14 ヒールの高い靴を履いている女性がひざを曲げて歩く様子

ひざを曲げる歩き方

のです。

また転ばないようにと慎重になりすぎて力んで歩いてしまうこともあり、猫背を助長してしまったり、無駄な力を使いすぎるため疲れを感じやすくなります。

短時間の外出なのに、疲労感が強かったり、最近なんだか歩幅が狭くなったと感じられる方は、外出した際にショーウインドーに映る自分の姿を見てください。

きつと、ひざを曲げて歩いています。

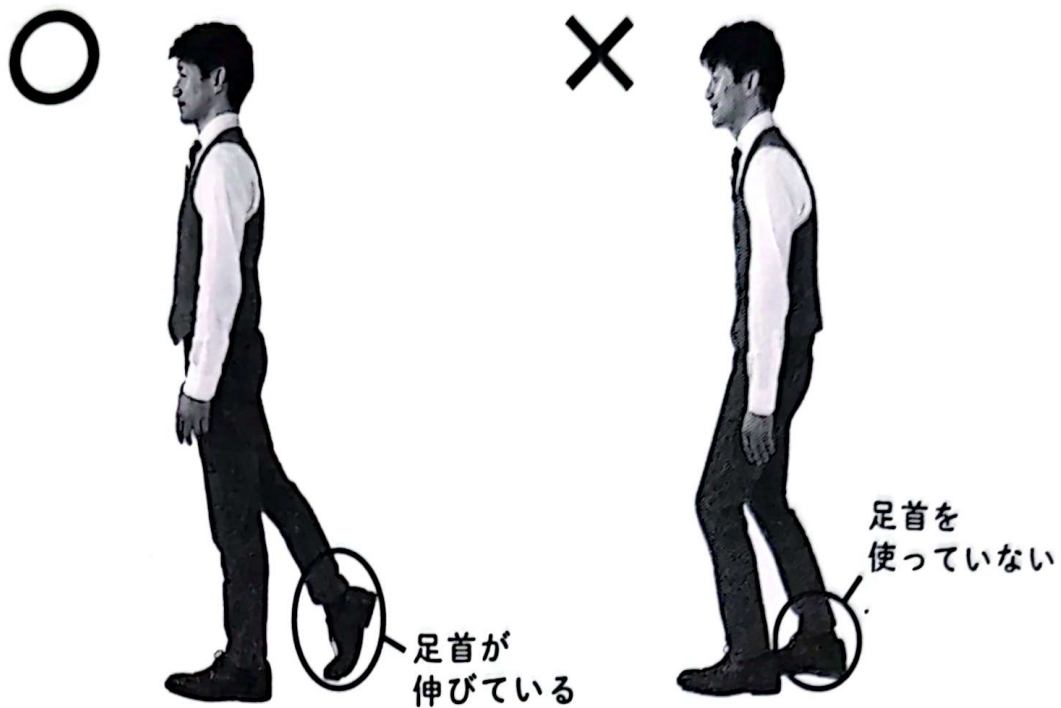
その5 地面を蹴って歩いている

急いでいるとき、早足で歩くことを意識することがありますよね。

そんなとき、できるだけ前へ進もうと、後ろ足でギュツと蹴るようにして、その勢いで歩幅を広くしようとします。

こういう歩き方をする人は、普段ゆっくり歩いているときも、少なからず地面を蹴って歩いている傾向があります。

足首を使った歩き方と使っていない歩き方



左はひざが伸びていて重心が前脚にある。右はひざが曲がっていて重心が後ろ足にある。そのため、同じように歩いているつもりでも、靴のサイズ1つ分ほど歩幅に差が出る

足を前に出した距離、つまり大まかで歩けば前に進むというイメージを持っていませんか。

ゆっくりのペースで普通に歩いている人に比べれば、歩幅も大きいほうが速く歩くことになります。

しかし、街を歩いていると、足の回転もさほど変わらない、体形もに似た感じで歩幅も大きく違う人がいて、でも、歩くと全然ついていけないということはありませんか。

それはどんなに大まかで歩いているつもりでも、ひざを曲げて足首を使わずに歩いていると、前脚への重

心移動がうまくできていません。

こんなふうには歩いていては、ひざや太ももの筋肉を使うのですぐに疲れてしまいます。

ひざが曲がることで、猫背になったりへつぱり腰になり、腰が落ちてしまいます。

一方、同じように歩いているように見えても、速い人は、後ろの足首を使っているため、その可動域の分だけ、一步につき靴のサイズ分程度、あなたより長い歩幅で歩いていることになります（86ページ写真）。

そして前脚の上に重心があるため、地面を蹴らなくてもスムーズな体重移動によって前に進むことができるので、疲れづらく^{軽快}と歩いているように見えるはずです。

新保式ポールウォーキングは前脚を力強く前へ出すことで進むのではなく、後ろ脚に注力します。後ろの足首を伸ばすと、自然と体が前に押し出されて重心が前脚の上へとスムーズに移動します。つまり、前脚よりも、後ろ脚の使い方を特に意識しています。

また本来なら、足指で地面を蹴って前へ進む力を生むのではなく、**足首を前後に動かして、つま先を下げることで、ふくらはぎを弛緩・収縮させて歩くのが正解です。**

その6 歩くとき、脚の付け根が伸びている感覚がまったくない

ひざをかばうばかりに、歩幅が小さくなるということもあります。股関節を使わずに、ひざ下だけで歩いていることになります。

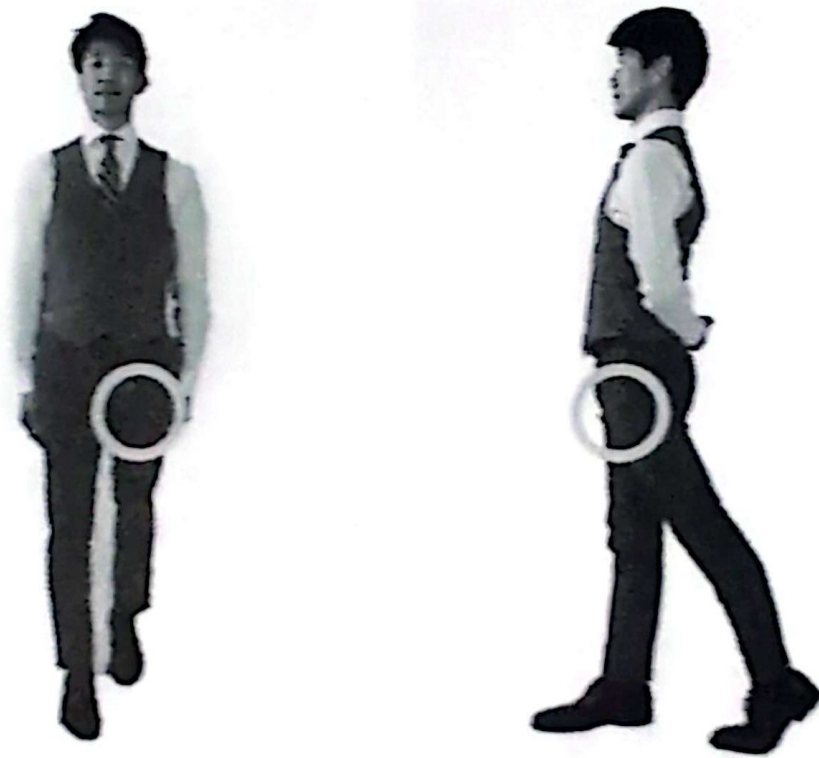
コンパスを思い浮かべてください。脚をコンパスに例えると、ひざの部分が支点になっているのと、股関節を使っておなかの辺りに支点があるのでは、一步の長さが全然違います。また、ひざ下だけで歩いていると、太ももなどに比べて筋肉が小さいので疲れやすくなります。

脚の付け根、鼠径部そけいぶは、大きなリンパが集まる部分で、老廃物の出口ともいわれています。

ですから、ここに刺激を与えずに歩いていると、血液循環が悪くなって、足のむくみや疲れにつながります。

また、鼠径部は腸の裏の筋肉と近い位置にあり、伸ばして歩くことで腸に刺激が加わり、

鼠径部を伸ばす歩き方



後ろ足の鼠径部を伸ばして歩くことを意識することで、支点が高くなる。また腸にも刺激が加わることで便秘改善にも効果的

便秘改善にもつながります。

さらには足の付け根を伸ばすと、股関節を使わないで歩き続けるより、ここの筋肉は硬くなります。ちょうど古い輪ゴムのような感じで、硬くて弾力性がなくなり、切れやすくなります。

これによって腰やひざが曲がりやすくなり、痛みの原因になりかねません。

また、つまずきやすくなるなど、日常生活の基本的な動作に影響を及ぼします。

足の指でグーパーをする



グーの形。足も手と同じように力を入れるとこぶしが出る



足の指の1本1本をきちんと開いてパーの形にする

その7 ふくらはぎに力が入っている

ふくらはぎを弛緩・収縮をさせることで、心臓から足先へと送り出された血液を再び心臓へと押し戻し、全身の血のめぐりをよくします。そのためには、歩くときに足首を使わないと、その役目は果たせません。

ポイントは後ろ脚です。地面から離れるとき、足首を伸ばせばふくらはぎが収縮し、力を抜くことで弛緩します。足首を使うことで、ふくらはぎは動くので、ふくらはぎにわざわざ力を入れる必要はありません。

このように足首を使うためには、つま先の上げ下げができたり、上の写真のように足の指でグーパーができるようにしましょう。



諸悪の根源は歩き方にある

老若男女問わず、脚さえ動けば誰でもできるウォーキング。ハイハイを初めてしたときから、今まで何度となく繰り返してきたことです。

特に親や学校で教育を受けることもありません。誰もが生活の中で当たり前のように習得していくものなのです。

しかし、歩くことができるからといって、それが正しいかどうかはまったく別の話。それゆえに誰もが“我流”なのではないでしょうか。

なんとなく母親の歩き方に似ている、若い頃、大きなケガをしたから右足に力が入らない、最近ではひざが痛むから小またになってきた……など、自分の歩きについて少しは把握していることがあるでしょう。

人類史上、もつとも天才といわれたレオナルド・ダヴィンチは、芸術家であると同時に、生涯かけて解剖学の研究者でもありました。その彼が人間の足について「人間工学上の最大傑作であり、また最高の芸術作品である」と称したのです。

というのも、人間の体にある208個の骨のうち、その4分の1の56個が足にあり、腿や髌骨、関節、筋肉と複雑に関係し合って機能するのが足だからです。

さて、56個の骨と腿や髌骨、筋肉が織り成す動きの最もシンプルなのが歩くことです。スポーツに比べ、歩くという動作は非常に単純に見えるものです。一步、歩くことに体重の1・25倍もの重さがかかるのにもかわらず、いとも簡単に長い時間歩くことができます。

歩くことは、**46個の骨をどのように使うかによって、着地の仕方、重心のかかり方が決まっています。**

「人間の歩幅や歩速は、歩くために、このように足を使うのかを決める足首は、家でい

うところの基礎と説明してきました。これが正しくないと、家は途中で傾いてしまつて壁面にひび割れを起こしてしまつたり、1カ所だけ大きな負荷がかかり、老朽化を早めてしまうことがあります。

これとまったく同じ状態のことが体でも起こっているのです。

人間の体でひび割れや老化とはどういうことかとうと、痛みや不具合が生じることなのです。つまり間違つた歩き方、間違つた足の使い方をすることで、さまざまな不調への一途をたどることになります。

では、足の使い方が間違っていることで、起こりうる不調には、どのようなものがあるのかを紹介します。

1 全身の不調と足つりは、つま先荷重が原因

典型的な日本人の歩き方は、前かがみになってつま先に重心があることです。まず

無意識に立ってみてください。

自分の重心がどこにあるのかを感じてみましょう。

つま先重心だと、バランスを取るために、足指を曲げて踏ん張ったり、つま先を下ろすように力が入ってしまいます、するとふくらはぎや足裏が緊張状態になります。

つま先に重心があることで影響が出るのは、つま先からふくらはぎまでだけではありません。重心が体の前のほうにあると、自然と体は前かがみになり、転ばないようにバランスを取ろうとします。このバランスを保つのが首、背中、お尻、太ももの筋肉なのです。

前かがみになり背中が丸くなると、呼吸器である肺に大きな影響を及ぼします。肺は胸郭きょうかくという肋骨に囲まれたかご状の空間で保護されています。

肺は気管を通じて空気を取り込み、心臓から送られてくる静脈血に酸素を供給し、引き換えに二酸化炭素を受け取って体の外に吐き出すことで、体内に栄養と酸素をめぐらせて、老廃物を回収する、体にとって非常に重要な働きをしています。

血液内のガス交換をすることで、肺は伸び縮みして呼吸が行なわれます。呼吸が浅い人

は、胸郭があまり膨らまないため、肺の収縮も少なく、横隔膜の動きも小さいです。

胸郭があまり膨らまないのは、実は姿勢と大きく関係します。前かがみで猫背になってしまうと、胸郭が下を向いてしまい、膨らみにくくなって取り込む酸素量が減り、呼吸が浅くなるのです。

酸素は血液とともに全身をめぐり、内臓や筋肉、脳などの働きを高めるのに重要な役割を果たしています。

この酸素が減るということは、体の機能が落ちるということ。つまり病気になりやすくなることを意味します。

イチローをはじめ、一流アスリートたちが高濃度の酸素カプセルに入るのは、練習や試合で傷ついた筋肉を修復して、疲労回復のスピードを高めるためなのです。それだけ酸素というのは体に不可欠なものです。

通常、成人が1回呼吸をしたときに吸い込める空気量は約500ml、1分間の呼吸

の回数は平均して18回です。

つまり、1分間で9000mlの空気を吸い込むことになります。

つま先重心で立ったり歩いたりすることで、猫背を助長し、さらには交感神経を優位にしています。

そのことで、1回に取り込める空気の量が、平均の500mlから300mlに減ってしまつたらどうなるでしょう。

1回の空気量300ml×1分間の呼吸数18回で、1分間に体に取りこむ空気量は5400ml。

平均値と比べて1分間に3600mlの空気量が減る計算になり、当然摂取できる酸素の量も減ります。起きているときも、睡眠中も無意識に呼吸を行なっています。猫背で呼吸が浅くなることは体の酸素量をどんどん奪っていき、体調不良などの原因になりかねないのです。

他にも、朝方になるとふくらはぎがつる、こむらがえりの原因も、つま先重心が原因の

ひとつなのです。

足つりには、ミネラルバランスの崩れや冷えなども原因と考えられているのですが、つま先重心によってふくらはぎが緊張状態にあることで、脳からの神経のセンサーが誤動作を起こしてつってしまいうこともあるのです。

ひと言でつま先重心といっても、全身の不調にかかわる大きな問題であることが、おわかりいただけたでしょうか。

2 頭痛、肩こり、首こり、ヘルニアは、頭の位置に問題あり

つま先重心で歩いていたり、右足はまっすぐ進行方向を向いているのに、左足のつま先だけ少し外を向いて左右非対称で歩くなど、土台である足元がずれていると、全身の筋肉でバランスを取ろうとするのが人間の体の優れたところです。

ただし、アンバランスな体を筋肉が踏ん張ってバランスを取ろうとするのですから、どこか別の部位に負担がくることは想像できるのではないのでしょうか。



私のところにいらっしゃる患者さんでよく見かけなのですが、立っているときや歩いているときに頭の位置が肩より前にある方がいます（図15）。

鏡の前でリラックスして立ってみてください。頭、腰、くるぶしは一直線上にありますか？

ない方のほうがほとんどだと思います。頭が前に出ている人は、先にも述べたつま先重心でひざが曲がっていたり、骨盤がねているため猫背になっている人です。

体が前に倒れそうになるのを防ごうと、背中部分が緊張してしまい、猫背に

なります。

さらにバランスを取ろうとして今度は頭を前に出してしまい、背中から首にかけての筋肉が常に緊張状態になります。こうなると血流が滞ることから、頭痛、肩こり、ヘルニア、首こりの原因になります。

3 肩こり、頭痛、耳鳴りは、脚の長さの違いで起こる

次に鏡の真正面に立ってみてください。左右の腕の位置、肩の位置、耳の位置は一直線上にありますか。顔はどちらかに傾いてはいませんか。

理想は左右対称なのですが、実際には、なかなか左右対称な方はいません。

右利きだったり、左利きだったり、利き手、利き足があり、日常生活では利き手、利き足を使うことが圧倒的に多く、力も強いので、強いほう、動かしやすいほうばかりを使うので、体のバランスが崩れてきます。

こうした体の傾きは、利き手、利き足に加えて、歩いたときの足首の使い方にも大きく

関係してきます。

足首の使い方に左右差があることが骨盤のゆがみにつながり、脚の長さにも左右差が出るのです。

例えば左脚が長い場合、左の股関節がゆがみ、左の骨盤が高くなります。今度は上半身でバランスを取ろうとして脊椎が左にゆがみます。

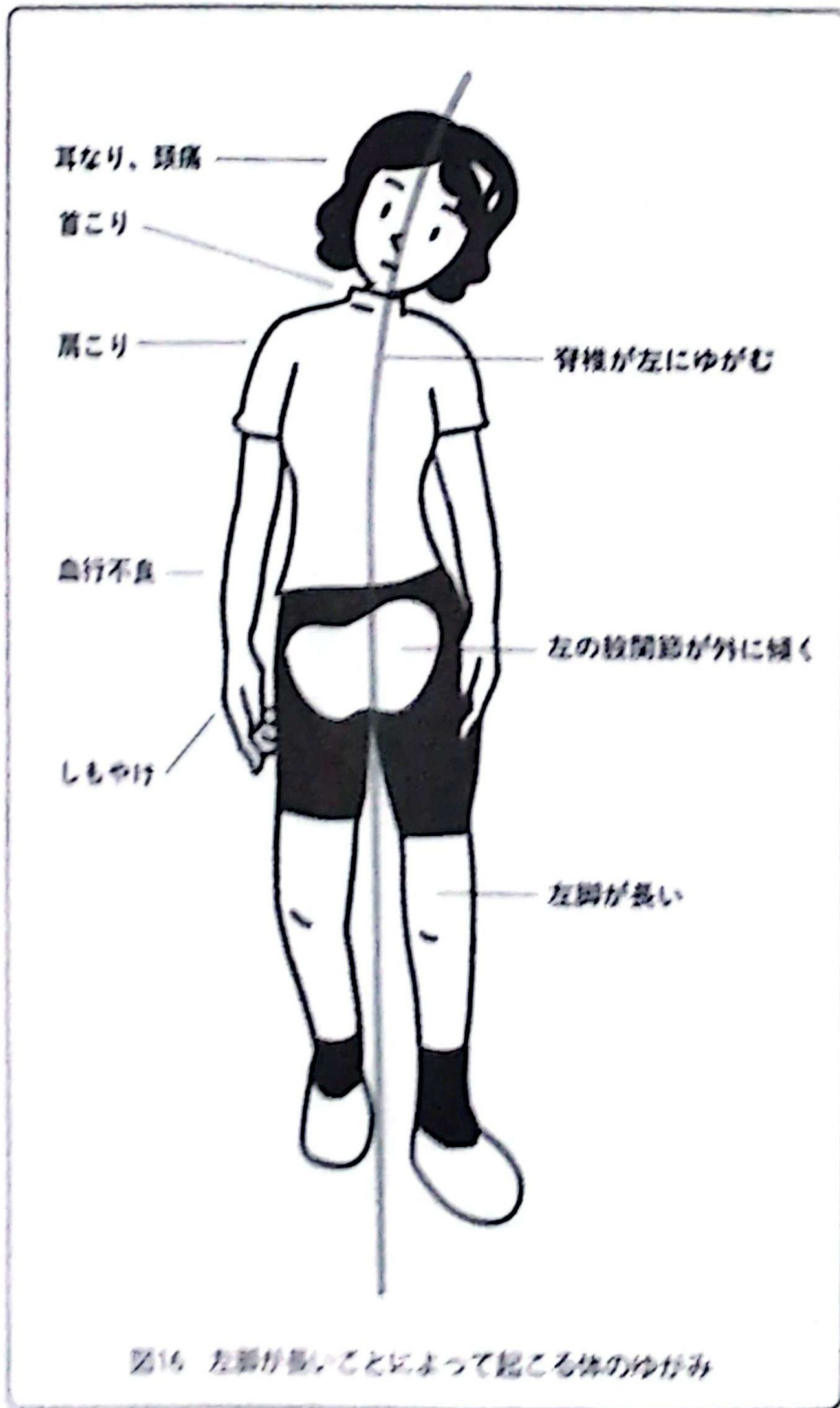
そうすると右の肩や首がこりやすくなったり、頭痛や耳鳴りを引き起こす原因にもなります（101ページ図16）。

右脚のほうが長い人は、左側に不調や痛みが出やすいでしょう。

まずリラックスして仰向けになり、自分の足元をチェックしましょう。足先は左右どちらのほうが開きが大きいのか、脚はどちらのほうが長いのかを見てみてください。

真正面から自分の体を見て、耳、肩、腕が左右一直線上にあれば、体のバランスは崩れていない証拠です。実際には、多くの方がずれています。

4 冷え性、疲労感、むくみ、こり、しもやけ、心臓疾患は、血流不全が原因



冷え性というのは、主に血流不全によって起こります。つまり血めぐりが悪く、循環しづらい部分が冷えるのです。

血流が悪いということは、栄養や酸素の供給が間に合わないということなので、疲労の回復もしづらい、むくみやすい、こる、しもやけなどの症状が出やすくなるのです。また血流が減るので心臓疾患とも大きく関係しています。

では、なぜ歩き方が間違っていると血流不全になるのか、冷え性になるのでしょうか。歩くときに足首を屈曲・伸展させることで、ふくらはぎが弛緩と収縮を繰り返して心臓へと血液を押し戻すポンプの役割をしています。

心臓から送り出された血液が心臓から遠い足の先の先まで行き渡り、それが再び心臓に戻るのにあたって重力があるため、下から上へと血液押し戻すのが難しいのです。その役割をしてくれるのがふくらはぎのポンプ作用です。

しかし、足首を使わずに足裏全体でベタベタと歩いたり、足指で地面を蹴っていると、疲れるわりに、ふくらはぎが全然使えていないのが現実なのです。すると、とたんに血流が悪くなり、足先に冷えを感じます。

特に女性は男性に比べて筋肉が少なく、押し戻す力が弱いので、なおさら冷え性になりやすいのです。

冷え性というと、体質だったり、普段の食生活などとももちろん関係してはいますが、改善としては、まずはしっかり歩いて血のめぐりのいい体にする事です。ふくらはぎをもむのももちろんいいのですが、日常生活の中で歩くことは、もむ以上の効果があります。新保式ボールウォーキングを習得すれば、冷え性、疲労感、むくみ、こりで悩むことはありません。

5 婦人科系の不調は、骨盤のゆがみで起こる

生理痛や更年期障害といった女性特有の不調は、女性にしかわからないつらさでしょう。それでも、少しでも和らぐならお手伝いしたいと思うのです。

腰が痛い、ひざが痛い、股関節が痛い、肩こりがひどいなど症状はそれぞれですが、いちばん気になる症状の改善と同時に、婦人科系の不調もよくなったという方も実に多いの

です。それは女性特有の臓器に起因する多くの不調は、実は歩き方と深く関係しているからです。

こんな方がいらつしやいました。もともとは外反母趾の治療のためにいらしたのです。外反母趾にもかかわらず、ヒールの高い靴が大好きな方でした。ただ外反母趾の痛みを避けるために、いつも大きめの靴を履いているのが最初から気になりました。

その方は、つま先重心で歩いていて、左右の足の運びが不均等だったのです。それによって骨盤が上下に傾いていました。骨盤内の臓器を刺激していたため、生理痛でも苦しんでいたのです。

しかし、足首と骨盤のゆがみを矯正したことで、生理痛から解放されました。

「骨盤がゆがむ」とか「骨盤矯正きようせいをする」などによく言われていますが、そもそも骨盤は単独でゆがむこともないし、骨盤だけを矯正してもすぐに戻ってしまいます。

骨盤がゆがむ理由はほかでもない、体の土台である足首の使い方によるものなのです。

足首が右にねじれて歩いていけば、ひざも、太もも、骨盤も同じようにねじれます。

人間の骨や筋肉は、足だけ、ひざだけ、骨盤だけと単独では動かせません。

すべて連動しているので、そのスタート地点である足首の使い方が間違っていれば、ひざも、太もも、股関節も、骨盤も腰も背中も肩も影響が出ます。

さて外反母趾で来られた方ですが、骨盤が上下に傾いているため、歩くごとに右側だけが大きく動き、左側はあまり動きませんでした。

こうして動きが不均等なことにより、骨盤内で靭帯や筋膜に支えられている子宮や卵巣、膀胱などに不均等に刺激が加わることになるのです。

歩くことによつて、左右不均等にあつた刺激が痛みなどを引き起こしていたのです。足首のゆがみと同時に、骨盤のゆがみを調整する治療をしたことで、骨盤が正しい位置に戻つたため、婦人科系の不調は徐々に改善していきました。

6 視力低下や眼精疲労など目の不調は、足首の使い方と深く関係

まさか！ 歩くことと視力が関係あるなんて……と思いますよね。視力の低下は、老化の一種だし、眼精疲労はテレビやパソコン、スマホのようにブルーライトに長時間あたることでも起こります。

しかも足と目なんて、離れた場所にある部位なのに関係があるの？ と思う方もいるでしょう。あるのです。

正しく歩くには着地の仕方や体重移動、上半身の使い方など大切なことは、挙げればきりがありません。

しかし、その多くを決めるのが足首の使い方なのです。49ページでも少しご説明しましたが、足首は背屈、底屈、外転、内転、外反、内反という動きができるのですが、これらが単独で動くことはありません。

「背屈」「外転」「外反」による動きは「外がえし」といい、「底屈」「内転」「内反」による動きは「内がえし」という動きをします。

理想は着地したときに足首が左右にぶれないこと。これは靭帯じんたいの強さにもかかわってき

ます。

今までに靱帯を痛めたことがある方や、加齢によって靱帯が緩んだ方は、着地時の足のぶれを抑えづらくなります。だからこそ、足首がぶれないように意識してウォーキングをすることが大事なのです。

さて、この足首のぶれが、さまざまな不調の根源になっているのです。というのも足首がぶれることは、それだけに留まらず、体全体のバランスを崩すからなのです。

体全体のバランスを崩すというのは、特定の筋肉に負荷がかかり、力が入り、緊張状態になり、血流が悪くなることなのです。重い頭もバランスを取るため、左右のどちらかに傾くと肩から首、頭にかけて血液が悪くなり、視力低下や視力の左右差、眼精疲労にもつながります。

東洋医学では「血のめぐり」のよさをとても重要視しています。というのも、血液は、体のあらゆる場所に酸素と栄養と熱を運ぶ役目を担っているからです。

血のめぐりの悪さ→不健康、だから視力低下、眼精疲労、ドライアイ、緑内障などの目

の不調の原因のひとつは血流障害にあると考えられているのです。そして血流障害の根源は、歩き方のクセによる足首の間違った使い方なのです。

7 代謝の低下を招く猫背

「代謝がいいと太りにくい」などとよく言います。こういった言葉に、女性は特に敏感なのではないのでしょうか。では、そもそも代謝とはどういうことなのか、なぜ代謝は下がるのかを説明しましょう。

代謝とは簡単に言うと、体の中で起こる化学反応のことで、食事など体の外部からとった栄養を、体内でエネルギーに代えて消費することです。

例えば、ご飯などの炭水化物を摂取すると、そのままエネルギーになるのではなく、グリコーゲンに合成され、肝臓や筋肉に貯蔵されてエネルギーとなります。そして不要になったものを汗や尿、便などとして体の外へ出します。この一連のサイクルが代謝です。

ただし、代謝の機能が低かったり、代謝の機能以上に炭水化物を摂取すると、エネルギー

に変換されずに脂肪となって皮下に貯蔵されたりします。そのため、代謝が悪いと太り、逆に代謝がいいと太りづらいのです。

体温を調整したり、呼吸をしたり、心臓を動かしたり、食べ物を消化・吸収したり、古い細胞を新しい細胞に生まれ変わらせたりするのも、すべて代謝の働きによるもので、代謝することによって私たちの体は生命活動ができるともいえるのです。

代謝を低下させる原因は、日常生活のあちこちにあります。例えばストレスにより交感神経が優位になっていると、内臓の動きが鈍るため代謝の能力が落ちます。

交感神経を優位にしてしまう理由のひとつとして、間違った歩き方も考えられるのです。つま先重心により猫背になると、背中部分の筋肉が緊張し、交感神経が優位になります。また呼吸が浅くなることでも、自律神経のバランスを乱します。

猫背とは、猫が戦闘態勢にいたときの姿勢です。神経はピリピリしていて、まさに交感神経が優位である状態なのです。

また歩く際の着地時に、左右の足の使い方が違うなど、アンバランスだと、足首や足元

だけではなく、ひざも太もも、骨盤、上半身もゆがみが出てきます。

このゆがみによって血流が悪くなることでも、摂取した栄養を全身にうまく届けることができなくて、代謝の低下やあらゆる病気の原因になります。

8 便秘、肥満は、すり足とペタペタ歩きのせい

年齢とともに歩幅が小さくなって、転ばないようにすり足で歩いたり、足裏全体でペタペタ歩いたり、つついしていませんか。

こういう歩き方をしてしまうと、ひざから上の太もものや股関節などを使わない代わりに、ひざやふくらはぎだけ使って歩くことになります。

しかし、新保式ボールウォーキングをしていれば、一歩歩いたら前脚に体重をのせるように重心の移動ができ、後ろ脚の付け根の鼠蹊部そけいぶがストレッチされます。このストレッチにより、直接腸に刺激が伝わるため、便秘解消につながるのです。

逆に、ひざ下だけで歩いてしまつて体重移動がうまくできていなかったり、鼠蹊部を使

わずに歩いてしまうと、腸には刺激が伝わりにくく、便秘になりやすいのです。便秘が続けばおなかがぼつこりとなり、肥満体形を免れることはできません。

また鼠蹊部を使わずに歩くと、この筋肉が縮んでしまい古くなったゴムのように硬く切れやすくなります。

鼠蹊部の筋肉は腰へとつながっているので、筋肉が硬くなることで動きづらくなり、腰痛の原因にもなりかねます。

歩き方は心にも影響する

歩き方を正したいと思うなら、まず他の人の歩き方を観察してみてください。

堂々と歩いている人は、自信に満ち溢れているし、うつむきながら歩いている人からは、悩みがあるのかな、という印象を受けるでしょう。おそらくその予想は外れていないでしょう。

間違った歩き方によって、姿勢が崩れて前かがみになっていると、呼吸が浅くなるとい
う話を先ほどしました。

前かがみになることで、肩甲骨のまわりの筋肉が体の外側に引っ張られ、背骨が湾曲わんきよく
してしまいます。そして体の前面は胸郭が押しつぶされてしまつて、その影響で横隔膜を
使った深い呼吸がしづらくなるのです。

姿勢の崩れによって、うつむきながら歩くことで、気持ちはどんどん沈んでいくのです。

前かがみの姿勢は他の部位にも影響しています。ひとつは首です。首が前方に傾斜して
しまい、顔が前へ突き出してしまうため、首こりや頭痛にもつながります。こうした不調
が起こることでも、気持ちは晴れやかにならないでしょう。

パソコンやスマホを長時間使ったり、漫画や雑誌、小説など読書の習慣などで下を向く
姿勢を常時する方は注意が必要です。

2つめは肩です。肩が前方に丸まってしまいます。リュックをよく背負ったり、手作業
で肩をすくめて力を入れることが多いととりやすい姿勢で、肩に大きな負担がかかり、ひ
どい肩こりに悩まされるでしょう。



新保式ボールウォーキングで健康になる

姿勢が崩れることの多くは、前かがみになり、胸を開いていない姿勢です。つまり呼吸が浅いということ。呼吸が浅いことは、自律神経が乱れているサインなのです。活動しているとき、緊張しているとき、ストレスを感じているときに働く交感神経が過敏になりすぎて、体を正常な状態に保てなくなることがあります。

また、集中力が低下したり、イライラや不安を感じることもあるでしょう。間違った姿勢で歩くことは、心にも影響しているのです。逆にいえば姿勢を正しく変えれば、前向きな感情を引き出すアシストになるのです。

これからの人生、歩けなくなるのが心配、足腰の衰えを少し感じてきた、ひざが痛い日があると外出がをしたくなくなるなど、心配になりかけている方もいるでしょう。

多くの方が、歩けることを健康のバロメーターにしているのです。

ただし1日1万歩では多すぎますし、大またや早歩きすることは負担が大きすぎます。

さらに1日1万歩も歩くとなると、おおよそかかる時間は2時間です。1カ月で60時間、1年で720時間。1日に活動する時間を12時間とすると、720時間は60日分、つまり1年で2カ月分もウォーキングに費やすことになるのです。これはもったいない！

ただ歩くだけ＝健康というには、少し問題があるということ、私は声を大にしていいたいのです。

正しく歩くには、自分の体重を使って、まるでボールが転がるように前へ進むことができること。体幹が必要だとか、筋肉を鍛えなければいけないわけではなく、体の使い方を覚えることが最大の課題なのです。

正しく歩くことは、バランスのいい体にするることなのです。バランスのいい体とは、**体のどこか一部に負担をかけるのではなく、ゆがみのない体をキープすること。**

体のゆがみというのは、体を動かすうえで左右差を生み、それをカバーしようと、どこかの筋肉が突出して頑張るよう強いられることになります。

筋肉が緊張してしまうと、血流を妨げることになります。健康であるのにもっとも大切なことは、血のめぐりがいいこと。だから血流を妨げない体になれば、健康へと近づくこともできるし、取り戻すこともできます。

今さらと思うかもしれませんが、正しく歩くことと向き合ってみませんか。

見た目も若々しいし、ひざが痛む、腰が重い、疲れやすいなどといった症状の改善もできるのです。何よりも、自分の足で行きたいところに行けることは、人生を謳歌する最大の手段であり、幸せなことなのです。



歩き方を治すなら今が最後のチャンス

すでに足腰が弱ってしまっている、最近、杖がないと歩けない、外出が億劫になり確実に出かける頻度が減っている。そんな自分が今さら正しく歩こうなんてできない、という

方もいらつしやるかもしれません。

でも、この本を手に取ったということは、歩くことに何かのメリットを求めているのではないのでしょうか。歩くことが大切だとわかっていても、なかなか継続できないジレンマに悩んでいるのではないのでしょうか。

こうして悩んでいるときに実はチャンスなのです。人間の体は不思議なもので、年齢を重ねても、使えば使うほど磨かれます。そういう方を何人も見てきました。

若い人は、多少痛くたって、休めばすぐによくなります。肩が痛い、ひざが痛い、腰が痛いくらいでは深刻な相談として来られません。

ところが、年を重ねるにつれてひざが痛い、腰が痛いというのは、近い将来を不安視する材料になってしまうのです。そういう方たちの相談を受け、私は延べ13万人も診てきたのです。

実際に私が驚くほど回復したり、痛みから解放された方たちがいます。そういう方たちは、これが最後のチャンス。ここでだめならもう諦めるくらいの覚悟をもって、歩くことと真剣に向き合っていただきと思います。

かつてミスターの愛称で知られた長嶋茂雄さんは脳梗塞^{こうそく}で倒れ、右半身不随になりました。右半身は思うように動かないうえに、言語障害も残ったのです。

しかし、彼は驚異的なリハビリを続けていました。歩けるようになりたい、野球界に貢献したい、そんないろんな思いが長嶋さんの支えだったと思います。

長嶋さんだつてかれこれ80歳。それなのに、松井秀喜さんと授与した国民栄誉賞の式典では、堂々たる佇まいで、バッターボックスにも立ったほです。諦めずにリハビリをした結果が報われたのです。

年齢を言い訳に、正しく歩くことを諦めないでください。今から正しい歩き方を覚えることが遅いということはありません。

1日300歩、たった5分だけ歩くことだけに集中してみませんか。

第3章

1日300歩
正しく歩く
新保式ボール
ウォーキングの
始め方



新保式ボールウォーキングで 病氣と不調を改善

立つ、座る、歩くといった日常生活の中での基本動作は、その動作をしていないときも体に大きく影響します。

正しく立てなければ、正しくは歩けません。 背中を丸めて座っていれば、歩くときも立っているときも背中丸まってしまします。

しかし、こうした基本動作は、誰かに教えてもらうものではなく、人間にもともと備わっている能力です。生活の中のさまざまな習慣を通して自分なりの立ち方、座り方、歩き方のスタイルが確立されるのです。

家族や親しい人が街を歩いているのを見かけたとき、「あつ、○○さんだ」とわかることがあります。

これはまさにその人が習慣を通して確立した、その人なりのクセがある歩き方だからで

す。その人「らしき」があるからひと目で判断できるのです。ただし、それが決して正しいとはいえません。

では、正しく歩くとはどういうことだと思いますか。

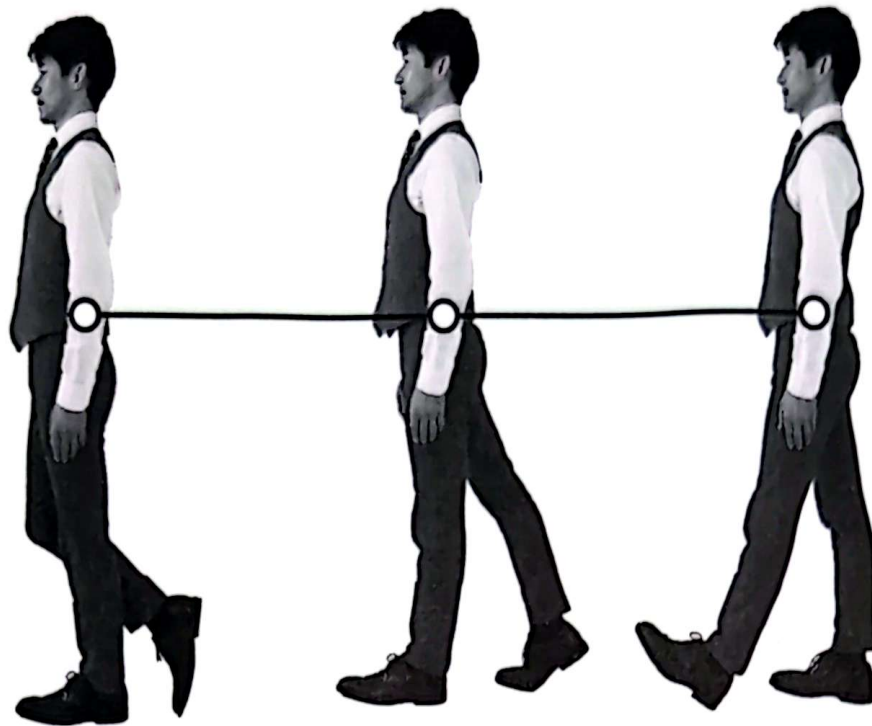
速く歩けること、力強く歩けること、長い階段を上れることなどいろいろな考え方があ
ると思います。

しかし、どれも不正解です。時間やスピード、強度ではありません。ラクに歩けること、
力を使わずに歩けること、痛みを感じずに歩けること、疲れないことが、正しく歩くこと
なのです。

そのために大切なのが重心を味方につけることです。決して筋肉が必要だとか、体幹部
が強くないといけないということではありません。歩くことは単なる重心の移動なので、
いかに重心移動を無駄なくするか、なのです。

重心とは、物体を一点で支えてバランスを取ろうとした場合の点のこと。体は常にバラ

スムーズな重心移動での歩行



重心をまっすぐ前に移動すれば、無駄なエネルギーを使わずに歩ける

ンスを取ろうと移動しています。

そのバランスが取れる位置が重心で、場所であろうと正確には第二仙骨せんこつの高さですが、だいたいおへその下くらいです。

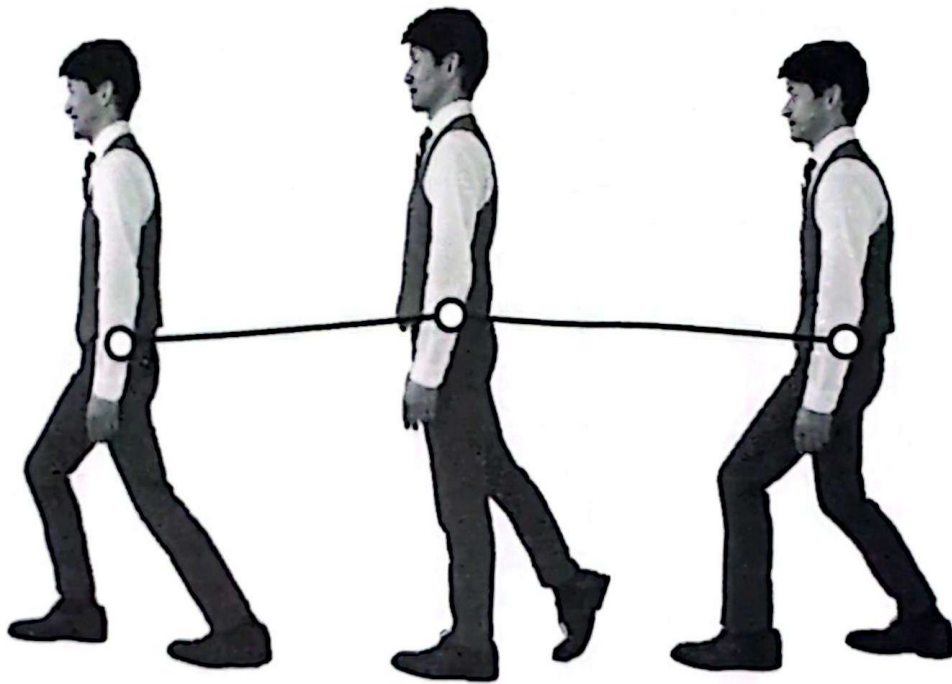
おへその下あたりにボールを抱えているイメージをしてください。

このボールがどのように進めば、無駄なエネルギーを使わずに進むことができると思いますか。

左右に蛇行だこうしたり、上下に動いたりせず、一直線上に、まるでボールが坂を転がるように進めば、最短距離で前へ進むことができます。これが正しい歩き方なのです。

そのために大切なことは2つあります。

無駄なエネルギーを使う歩行



ひざが曲がることで、重心が上下に移動し、太ももやひざに負担がかかる

ひとつは左右に蛇行しないように、足首の使い方が重要になります。

着地するとき、足の中指を進行方向に向けるイメージで、足首を左右のどちらかに大きく傾けないこと。そうすると蛇行は防げます。

2つ目は、足首を左右ぶれずに着地し、かかとから足先へと体重移動をするとき、体重を前脚にのせることです。

重心の真下にバランスポイントがあることで、筋肉への負担を大きく減らすのです。

足首をぶれさせずに歩き、スムーズな重

心移動をすることで、無駄にエネルギーを使わない歩き方ができる。それによって疲労は軽減、ひざや腰などへの負担も減って痛みが改善されるでしょう。

左右均等に体を使うことができれば、どこか1カ所に負担がかかるようなことがなく、ゆがみのない、血のめぐりのいい体になります。

これこそが健康の証しです。

では、正しい歩き方、新保式ウォーキングを始める前にどんないいことがあるのか、その効果をまとめてみます。

1 血のめぐりをよくして、肩こり、腰痛、ひざ痛、首こりとは無縁

肩や首のこりは筋肉が緊張して、血流が悪くなることで起こります。ですから肩がこっているときに、自分の指で押してみると、筋肉がカチカチに硬くなっているはず。ひざや腰が痛くなるのは、その部分だけに体重が多くかかり、負担になっているからです。歩くことで筋肉を使って、ふくらはぎがポンプのような働きをしてくれ、重力によって

足に下りた血液を押し戻してくれます。そうすることで心臓や肺などの心肺機能の働きが活発になり、血のめぐりのいい体になります。

血のめぐりがよくなると、硬くなった筋肉が温まり、ほぐれるのでこりが改善します。また、肩こりや首こりの原因ともいわれる体の中の老廃物を、血液が回収・排出します。左右に偏りのない正しい姿勢であることで、体のバランスが整い、ゆがみのない体になることでも肩こり、首こりをラクにしてくれます。

ゆがみのない体はひざや腰の痛みも起こしにくくなります。もし右脚だけで立ったとすると、重心を右脚、右半身で支えるので、体の右側には大きな負荷がかかり、体重の約13分の1、4〜5kgの頭も体の右側で支えなければなりません。当然、疲労を感じたり、それが続けば痛みになることがあります。

歩行時の着地するとき、左右のどちらかに傾くことは、片脚立ちをしているのと同じように体のバランスが悪い姿勢です。反対に左右のバランスがよければ、どこか一方だけに負担をかけることがないので、腰痛やひざ痛にはなりづらいはずです。

2 念願のダイエット、美脚にもなる

ウォーキングは有酸素運動です。有酸素運動は、ゆつくりとしたペースで運動を行なうことで、十分に取り込んだ酸素を使って体内の糖や脂肪をエネルギーとして燃焼します。つまりは燃えやすい体、脂肪をためにくい体になります。そのためダイエット効果も期待できるでしょう。

また有酸素運動を繰り返すことで、毛細血管が開いて、今まで以上に酸素も栄養も血液も体の隅々まで届くようになります。血液とともにリンパの流れもよくなるので、むくみが解消されて脚やせ効果を期待できます。

さらには最小限のエネルギーで歩くため、無駄に筋力を使うこともないので、ガツシリとした脚になるのも防げます。

もし姿勢が悪く、骨盤が後傾気味など間違った歩き方をしていると、外側の太ももやふくらはぎに負担がかかり、筋肉が張り出したような脚になります。また、骨盤がゆがんで

しまい、体のバランスの悪さからも脚が太くなる可能性があります。そうなってからでは悲しいので、ぜひ美脚になれる新保式ボールウォーキングを身につけてください。

患者さんのなかには、脂肪の塊であるセルライトが消えたという人もいました。セルライトは太ることによって、細胞も肥大化したもの。これによって血管やリンパ管を圧迫してしまうので、血流が悪くなります。しかし、新保式ボールウォーキングによって血のめぐりがよくなったことで、セルライトが消えたのかもしれない。

3 おなかのハリから解放されて便秘改善

長年、便秘で苦しんでいる方は、すでにいろいろな方法を試していることでしょう。発酵食品を積極的に食べる、食生活を見直す、定期的に運動をする、できるだけストレスのない生活を心がけるなどその方法はさまざまです。でも、なかなか続かない、効果が出ないという方もいるかと思います。

歩くことも便秘改善のひとつです。しかし、ただ闇雲に歩けばいいというわけではありません。ポイント^{ポイント}は腸腰筋^{腸腰筋}を刺激するために付け根を伸ばしながら歩くこと。

腸腰筋とは、大腰筋^{大腰筋}と腸骨筋^{腸骨筋}の総称のこと。大腰筋は、上半身と下半身をつなぐ筋肉で、歩くときに太ももを引き上げるための筋肉です。

一方、腸骨筋も大腰筋と同様に脚を持ち上げるのに必要な筋肉で、姿勢の維持にもひと役買っています。これらを腸腰筋というのですが、これらは腸の裏側にあります。

新保式ボールウォーキングは、前脚に重心がのっているとき、後ろ脚の付け根を伸ばします。ここを伸ばすことで、腸腰筋にも刺激が加わって腸に働きかけるのです。

便秘は腸内環境が乱れていて、動きが鈍くなることで便が出づらくなることです。腸を外から刺激することで、腸の動きが活発になるので便秘解消につながります。

また、腸の動きは自律神経の働きによっても左右されます。交感神経が優位なときは、腸の動きは鈍くなり、リラックスしているときに働く副交感神経が優位なときは、腸の動

きが活発になります。つまり、副交感神経を優位にすることも、便秘改善の方法のひとつなのです。

新保式ボールウォーキングは、深く呼吸をして多く酸素を取り込むことも特徴のひとつ。これは副交感神経を優位にして、大いにリラックス効果が得られます。

4 代謝をよくして健康の土台、内臓が健康に

内臓の健康の条件は、きちんと栄養が行き届き、活発に活動していることです。そのためには、まずは栄養を必要とする体でなければなりません。

家の中でじっとしていても、あまり空腹を感じないですよね。活動量が減れば、食べる量も減り、体が吸収する栄養の量も減ります。

でも、新保式ボールウォーキングによって体を動かすことは、おなかが空いて、体にエネルギーが必要になるということ。食事をすることで、その栄養が体へと吸収されるのです。こうして内臓や筋肉など体の機能はよくなるのです。

また、ウォーキングを続けることで、内臓機能が活発になるだけでなく、代謝機能の向上が期待できます。深い呼吸をしながらゆっくり歩くことで、全身に取り込める酸素量が増えます。酸素は血液とともに心臓から全身へと送り出されるのですが、酸素が多いことで心臓の働きが活発になり、全身をめぐった酸素と二酸化炭素を交換する肺の働きも活発になります。

つまり、少ないエネルギーで体本来の働きができるので、疲れにくくなるでしょう。また、心臓疾患も防ぎます。

こうして栄養や酸素を吸収して、老廃物を回収・排出することで代謝がよくなり、内臓の機能は高まります。心肺機能をはじめ、脳や筋肉、皮膚、爪の修復なども速やかに行なわれます。

5 自律神経のバランスが整うと精神的に安定

ゆっくり歩きながら、深く息を吐いて吸い込むことで、副交感神経が刺激されます。そして血管が開いて末梢の血管まで血液が行き届いて血流がよくなると、筋肉がゆるんでリ

ラックス状態になるのです。

こうして呼吸を意識しながら新保式ボールウォーキングを行なうと、自律神経のバランスが整い、気持ちが安定します。また深い呼吸をすることで、胸を開くことになり、前向きな気持ちにもなれるのです。

逆にイライラしたり、忙しかったりすると、今度は活動時に優位になる交感神経が活発になります。

自律神経のバランスをよくするには、吐くほうを意識するとよいでしょう。それは、自律神経を刺激する受容体が首やのどのあたりにあるからです。息を吐くときに受容体が反応し、自律神経が刺激されることで副交感神経が優位になるのです。

フィギュアスケートの浅田真央選手は、演技に入る前に大きく息を吐くことがよくあります。大舞台に立ち、かなり緊張しているのでしょう。緊張により筋肉が硬直してしまつたらいつものどおりの動きができません。彼女はそれをわかつて、呼吸によって自分をコントロールしているのです。

みなさんち緊張が続いたとき、吸うのではなく大きく吐いた経験があると思います。これによって体の力が抜けて、リラックスできるのです。

6 脳を活性化して認知症の予防

脳はすべての行動の司令塔です。その脳の神経の働きが悪くなることで、さまざまな障害を起こすのですが、認知症もそのひとつです。

日本の認知症の割合はどれくらいかというと、2012（平成24）年、厚生労働省の調査によると、65歳以上の高齢者のうち、認知症を発症している人は推計15%で、約462万人にも上るそうです。

また、認知症の前段階で予備軍的な高齢者は約400万人いると推計されています。なんと65歳以上の4人に1人が認知症。これは、まさに社会問題なのです。

さらに、2015（平成27）年の厚生労働省の集計によると、2025年の認知症患者は、現状の約1.5倍の700万人を超えるとの推計が発表されました。認知症は本

人だけでなく、家族にも大きく負担がのしかかります。

認知症の予防としては、さまざまな方法がありますが、そのひとつが有酸素運動です。有酸素運動に代表されるのがウォーキングやジョギング、水泳。十分な呼吸を確保しながら、体内の糖質や脂肪が酸素とともに消費される運動です。

これに対して、酸素を消費せず、筋収縮のエネルギーを発生させる運動を無酸素運動といいます。短距離走や筋トレがそれにあたります。

有酸素運動を継続することで、持続的に酸素を体に供給することができます。酸素は血流とともに、全身へと運ばれます。酸素は体に取り込まれた食べ物などをエネルギーに変換する際に必要不可欠なもので、細胞のエネルギー源でもあるのです。

体内の酸素量が増えることで、脳の細胞も活性化し、認知症の予防に役立つのです。また、新鮮な酸素が多く体に取り込まれることで、血流量も増え、ニューロンという脳の神経細胞が新しく作られるのです。

それは重力によつてスムーズに送り出された血液は、今度は重力に逆らつて心臓に戻らなければならぬからです。これを助けるのがふくらみはぎの筋肉の弛緩と収縮なのです。

ふくらみはぎは「第二の心臓」とも呼ばれ、弛緩と収縮によつて血液を心臓に送り戻すポンプ。これによつて血液は全身をくまなく循環することができるとのことです。

ふくらみはぎのポンプを使つて新保式ボールウォーキングをすることは、全身の血流量を増やすことにつながります。血液によつて運ばれた酸素で、脳も活性化するため認知症の予防に効果的とされています。

有酸素運動に加えて、ふくらみはぎのポンプを使うことで体の血のめぐりを良くすること、脳や体の細胞を活性化すること、認知症の予防はもたらえるとのこと。細胞が活性化すればアンチエイジングにもつながります。

7 免疫を上げてがんを予防

日本人の死因の第1位はがんであることをご存じの方も多いでしょう。がんの直接的な原因は遺伝子の傷といわれています。

これは両親から受け継いだものもありますが、実は後天的な原因がほとんど。喫煙習慣、過度のストレス、バランスの悪い食事などがその原因であるといわれています。

通常、健康な体なら傷ついた遺伝子を修復できるのですが、修復されずに傷が重ねられることでがん細胞は生まれます。

私たちの体には、免疫機能が備わっていて、ウイルスなど体に異物が混入したり、細胞ががん化すると、この機能の働きによって防ぐのです。

しかし、免疫力が下がってくると、免疫機能は働きづらくなるのです。老化だけでなく、体は低酸素、低体温であると、免疫機能は下がります。

歩くことは、有酸素運動であり、ふくらはぎのポンプを使うことで全身の血流を改善し

ます。それによって体内の酸素量が増え、毛細血管が開くことで、体の隅々まで血液が行き渡って、低体温を防ぎます。

体温が1℃上がると、免疫力は5〜6倍、反対に体温が1℃下がると免疫は40%低下するといわれています。

つまり歩くことで、血流が増えて体温が上がれば、免疫力が上がり、がんの防止に役立つのです。



新保式ボールウォーキングの3つの特徴

新保式ボールウォーキングは健康においてさまざまなメリットがありますが、実際に新保式ボールウォーキングができているかどうか、もしくははこの本を読んで歩き方を改善できたかどうかは、次の3つの特徴を併せ持つことが必須です。

その1 筋力に頼らないから疲れない

一編に出かけていた友達は全然疲れていないのに、自分だけ歩き疲れてしまったということはありませんか。

また、いつもより少し長く歩いたくらいで脚が筋肉痛になったり、次の日まで疲れが抜けないこともあるでしょう。

これは、筋肉量が減ったわけでも高齢になったからでもなく、間違った歩き方をしていたからなのです。

新保式ボールウォーキングは、骨盤を立てることで重心を前脚にのせて前進していきま
す。力を入れて歩かなくてもまるでボールが転がるように、重心がスムーズに移動して前
へ進めます。

そうすることで無駄な力を使わずに歩けるので脚への負担が減り、脚の疲労を感じなくな
るし、痛みを感じることも少なくなります。

スムーズに重心移動ができれば、地面を蹴って歩くこともないし、足の運びに無駄がないので、最短距離でカロリーを消費して歩くことができます。

こうして疲れない歩き方を身につければ、今まで億劫だった外出も積極的になれるし、外出から帰ってきて強い疲労感を覚えることもないでしょう。

またひざを伸ばして歩くことも、重要です。ひざを曲げて着地すると、太ももの前の部分に力が入ります。

例えば、急な下り坂を歩くとき、加速しすぎないように、太ももの前に力を入れることでスピードを調整します。つまり太ももはブレーキ。太ももの前の部分は歩いているときに使うと、ブレーキがかかった状態です。

ボールのようにスムーズに進まず、サイコロのように進むために前へ押し出す力が必要になります。

ひざを曲げて歩くことで、そのつどブレーキをかけながら歩くことになり、歩くごとに自分の体重を受け止める脚は痛んだり、疲れやすくなります。

一方、ひざを伸ばして歩くことで、体重を筋肉ではなく、骨で支えることになります。

それによって筋肉の負担が減るので疲労感が軽減されるのです。

東南アジアやアフリカの女性が頭の上に荷物を乗せて歩いているのを、テレビなどで見たことがありますか。

荷物を落さずに不安定にならずによく歩けるな、と感心してしまいます。なぜ彼女たちがあのようなことができるかというと、重心バランスがよく、移動がスムーズだからです。もし少しでも猫背だったら、頭が前に出てしまい、すぐに荷物を落としてしまうはずですよ。

その2 ひざ痛、腰痛など痛みに振り回されない

今までは健脚だけが自慢だった、1日1万歩以上も歩いていたのに、今は股関節が痛くてとてもじゃないけど、歩けない。歩くたびにひざが痛むから、だんだん外出しなくなったので、さらに歩けなくなった……。

そんな悩みを抱えている患者さんが私のところにも多く来られます。なかでも歩くことで起こる3大痛みは、ひざ痛、股関節痛、腰痛です。

もう年だから仕方がない、若いときに無理をしたからだと気を落としている方も多いでしょう。

でも私からすれば、新保式ボールウォーキングができるようになれば、体の使い方が変わるので、それらの痛みはずいぶん改善するはずだと思うのです。

骨が磨耗^{まもう}してひざが痛くなったり、神経を圧迫して腰が痛くなったり。関節の軟骨がすり減ったり、骨が変形して股関節が痛くなったりと原因はさまざまです。

そして痛みの直接的な原因は、骨の磨耗や変形、神経の圧迫によるものですが、そのようなそもそもの原因を解決しないことには痛みは決して解消しません。

そもそもの原因というのは、痛みがある部分に負担がかかっているということ。なぜそういうことが起こるのかというと、体のバランスを取るからです。

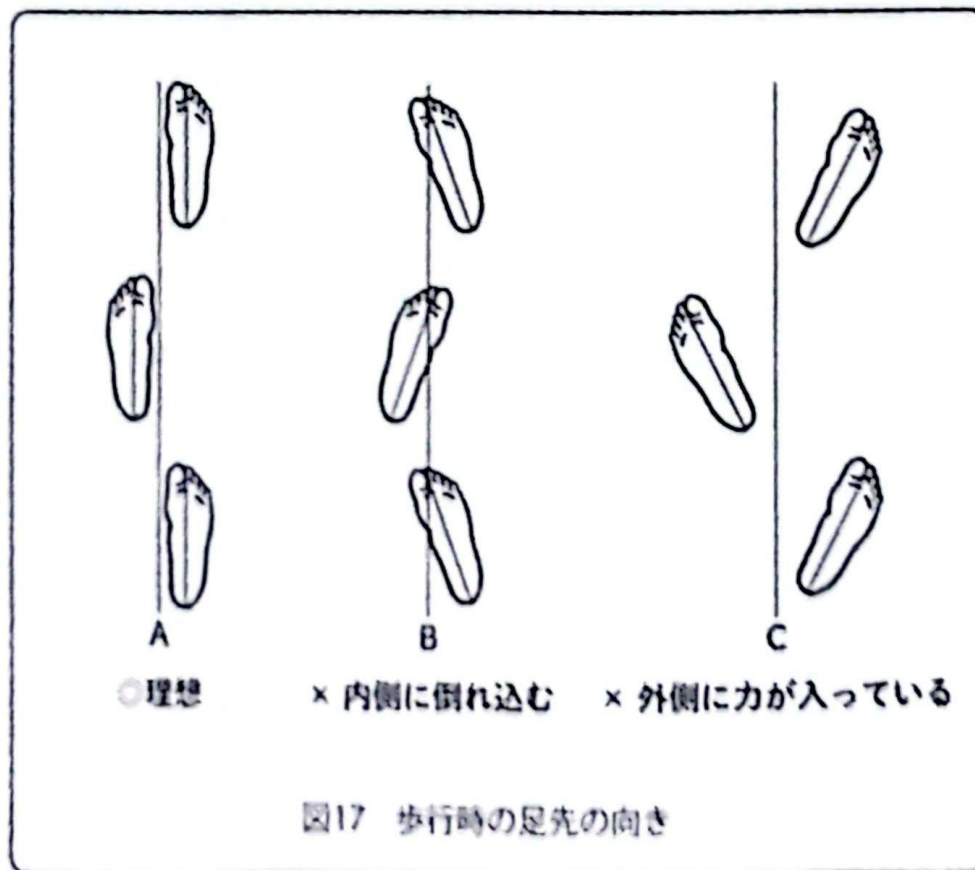
足首が内側に大きく倒れていたら、ひざの内側に負担がかかり、骨盤がゆがんだり、片脚だけに大きく重心がかかり、腰が痛くなったりします。これは足首が大きく外側に倒れていても同じことです。

もし足首が内側や外側に大きく倒れずに歩けていたらどうでしょう。両脚のひざのどちらかに、大きく負担がかかることもないでしょう。

また、骨盤のゆがみも小さくて済むはずです。

ロボットではないので、体が完全に左右対称ということとは難しいけれども、できるだけ対称であることで、左右均等に体重を支えることになり、どちらかが大きな負担をするところがないので、体は痛みにくくなります。

自分の足がどちらに傾いているかは、歩いているときの足先の方向を見るとわかりやすいのです。歩いたときの足の向き（143ページ図17）を見てください。理想はAで、内側に足首が倒れるB、外側に倒れるCは、ひざなどを痛めます。A、B、Cのポイント
は次のようなものです。



- A……ひざを伸ばし、かかとから着地し、足の中指が進行方向に向いている正しい歩き方。
- B……着地時に内側に足首が倒れ込むため、ひざの内側に倒れ、股関節などを痛めやすい。
- C……力二股で着地したときにひざが外に曲がるため、ひざや股関節、腰を痛めやすい。
- また歩行時はかかとから着地して重心をかかとから小指の付け根、親指の付け根と移動させその際に、後ろの足首を伸ばします。

それによつて、腰が左右に回旋しづらくなるので、腰の負担が軽減し、腰痛の予防になります。

その3 歩くスピードが速くなる

新保式ポールウォーキングは、ひざを伸ばして歩くことで、同じ距離を歩いても、以前より歩数が少なくて済みます。

今まで自宅から駅まで500歩歩いてたとして、これが450歩になれば、到着時間は短くなります。

結果、速く歩けたことになります。

間違った歩き方をしている人の多くは、145ページの図18のようにひざを曲げて着地しています。ひざを曲げると、ひざも足首もぐらぐらしてしまい安定せず、一歩歩くごとに重心が沈みこみます。

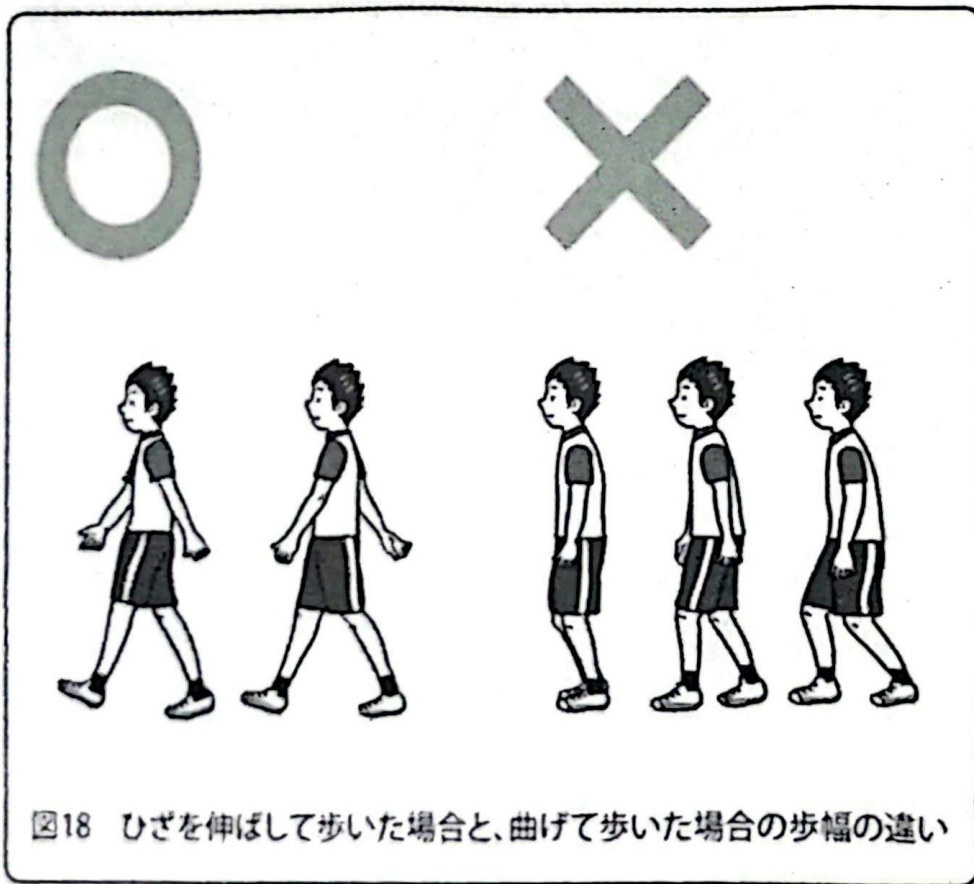


図18 ひざを伸ばして歩いた場合と、曲げて歩いた場合の歩幅の違い

これは無駄な動きなので、歩くスピードを遅くします。

またひざを曲げている分、1歩が小さく、ちよこちよこと歩くような印象になります。

一方、新保式ボールウォーキングの場合は、ひざを伸ばしてかかとから着地しています。

ひざを曲げて歩くと、支点がひざにきて歩幅が延びません。

ひざを伸ばせば、支点はおへそあたりにくるので、1歩の歩幅が大きくなります。



正しく歩くための 4つの準備運動

正しく歩くことの重要性を理解したところで、実際には、どのような歩き方をすればいいのか、その感覚を得るための準備運動をご紹介します。

ポイントは、正しい姿勢とスムーズな重心の移動です。

前かがみの姿勢に慣れていると、「胸を開く」感覚が得にくい場合があります。まずは胸を張り、横隔膜を上げる感覚を身につけます。

次に、足指や足首の使い方に慣れる運動をするのですが、初めのうちは考えながらしてもいいでしょう。徐々に無意識にできるようになります。

1 胸郭エクササイズ

胸郭エクササイズ



③ 指先を床に向ける



① 軽く足を開いて立つ。両腕を床と平行になるまで上げ、胸を張る



④ 腕を下ろして全身の力を抜く



② ひじを曲げて後ろに引き、胸を張る

正しい歩き方というと足の着地や運びにばかりに意識がいつてしまいましたが、まずは上半身を正しいポジションにすることからスタート。胸を開いて、しっかりと深い呼吸を、できるだけ多くの空気を体に入れるようにしましょう。

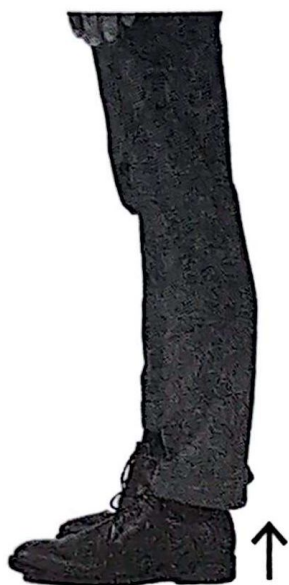
前かがみの姿勢に慣れていると、初めは少しきついかもしれませんが、すぐに慣れます。147ページの写真を見て「胸部エクササイズ」で多くの空気を取り込む練習をやってみましょう。

2 足前後タツプ

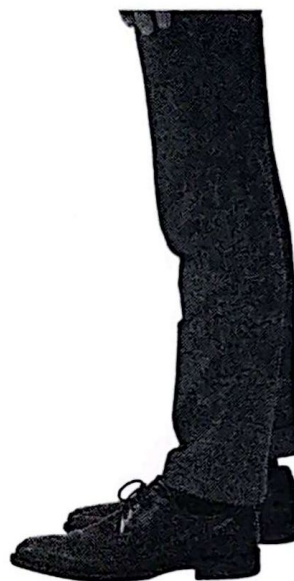
「足前後タツプ」は着地したときの前足のつま先と、後ろ足のかかとの動きの感覚を得るための準備運動です。ひざが伸びていて、着地したときの足首の位置、体のバランスが正しくないときできません。

前足のつま先を上げることで、ふくらはぎが弛緩しているのを感じます。このとき足指が進行方向を向いていなくて、過度に内側や外側を向いていると、ふくらはぎは弛緩しま

足前後タップ



③ 左のつま先を下ろして、右のかかとを真上に上げる



① 足長分、左足を前に出す。つま先は進行方向に向ける



④ 左のつま先、右のかかとを同時に真上に上げる。これを10回続けることで前足と後ろ足の足首の使い方がわかる。反対も同様に行なう



② 左足のつま先を真上に上げる

せん。

ふくらはぎが弛緩しないと、脚へとめぐってきた血液は、スムーズに心臓へと押し戻されなくなります。

後ろ足のかかとは蹴るのではなく、真上に上がるイメージをしてください。後ろのふくらはぎは軽く盛り上がり、収縮した状態になります。

こうしてふくらはぎを弛緩、収縮させることが大切です。

常にかかととつま先を同時に動かすことで、脳、神経、筋肉が連動して、反復動作が無意識にできるようになります。

3 半歩ウォーキング

着地したときに、前脚に重心を移動する感覚を身につける準備運動です。ひざを伸ばしてかかとから着地し、かかとのバランスポイントを意識して、足前後タップで行なったように、後ろのかかとを上げ、前脚に体重をのせて重心を移動します。

半歩ウォーキング



③ 左脚のひざを伸ばし、かかとかから半歩踏み出す



① 右脚のひざを伸ばし、かかとかから半歩踏み出す



④ 後ろ足のかかとを上げる。前脚はかかとかから小指、親指まで体重を移動させながら、左脚に乗り込むようにして重心を移動。



② 後ろ足のかかとを上げる。前脚はかかとかから小指、親指まで体重を移動させながら、右脚に乗り込むようにして重心を移動。

重心を前脚に移動する際は、骨盤を少し前に傾けることで、スムーズにでき、まるでボールが転がるように歩けるのです。

もし、かかとを着いたまま、前脚より後ろに重心があると、一歩進むごとに、脚の筋肉を使って歩かなくてはなりません、

また後ろ足は蹴るのではなく、軽く残す感覚を得るようにしましょう。足首はしっかり伸ばして、足指とふくらはぎには力を入れないことが大切です。

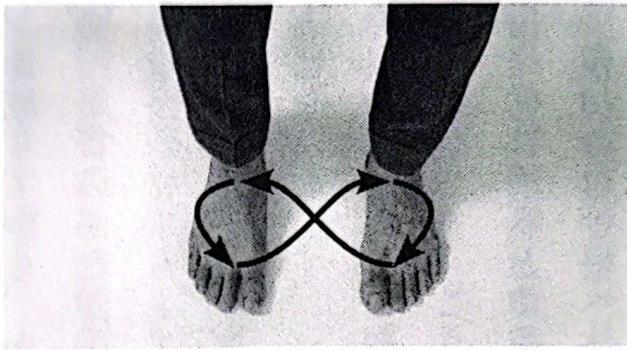
このとき足首がニュートラルになっていないと、後ろ足の足指が過度に内側や外側に向いてしまい、極端に親指の付け根や小指の付け根に体重がかかることになるので注意が必要です。

後ろ足の足先が進行方向を向いているか、チェックしましょう。

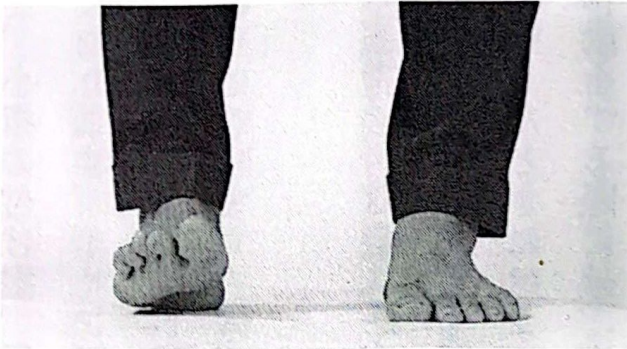
4 足裏メビウス

足裏の体重移動の感覚を研ぎ澄ます準備運動です。

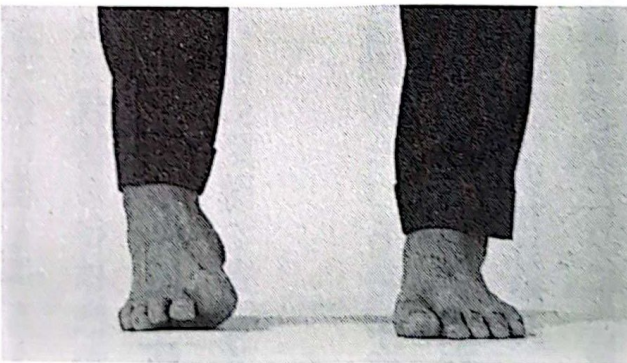
足裏メビウス



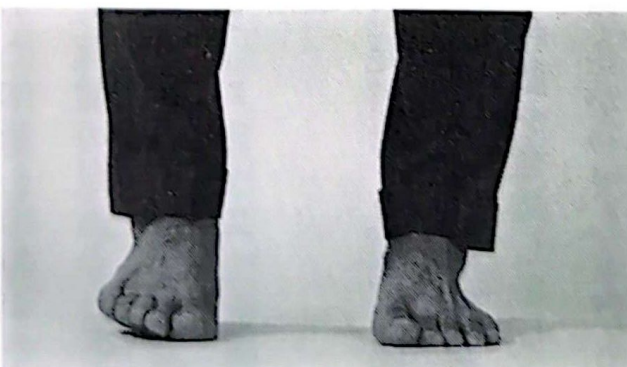
体重をのせる位置を、
かかと→小指の付け根
→親指の付け根と移動。
この軌跡はメビウスを
描く



①足を軽く開き、かか
とに体重をかけて立つ



②かかとから小指の付
け根へと体重を移動す
る



③小指の付け根から親
指の付け根へと体重を
移動する。①から③を
2～3分繰り返す。反
対も同様に行なう。



着地してから、かかと、小指の付け根、親指の付け根とスムーズに体重を移動することで、足首のぶれが少なくなります。ポイントは、親指の付け根から反対の足のかかとへの体重移動をスムーズにすることです。これにより、脳と神経と筋肉が連動するので、無意識にこの動作ができるようになります。体重移動の軌跡をたどると「メビウス」を描くことになるのです。

足の小指の付け根から親指の付け根へと、移動がしづらい場合は足首は、外側に倒れている証拠です。こうなると、ひざも骨盤も外側に開き、ゆがみが出てしまうので注意。小指の付け根へと体重を移動したときには、すでに親指の付け根への移動を意識しましょう。親指の付け根へ体重移動をする際には、土踏まずあたりに体重がかかってしまうと、足首が内側に倒れてしまいます。

そうになると、アーチがつぶれてしまい、着地したときの衝撃を受け止めるクッションの役割をしなくなり、ひざなどに負担がかかります。

また、足首が過度に内側に倒れこむことで、ひざも骨盤も内側にねじれてしまい、体のバランスを崩しかねません。



もっとも重要な5つのポイント

今まで当たり前のようにしてきた自分の歩き方を、今更変えることは大変なこと、面倒なことと思っていませんか。でも、とても簡単なことなのです。ポイントはたった5つしかないからです。これを毎日、300歩だけ繰り返せば、1カ月もしないうちに、正しい歩き方が身につきます。

ポイント1 ひざを伸ばしてかかとで着地

着地するときは必ずひざを伸ばすこと、これが最重要です。

ひざを伸ばすことで、ひざにロックがかかり、足首が左右にブレにくくなり、ひざや骨盤、腰がねじれるのを防ぎます。これによって脚以外の部位のバランスが整い、美しい歩き姿になります。

ポイント2 後ろ足のかかとを上げる

着地したあと、後ろ足のかかとを上げて、足首をしっかり伸します。この動きによって、前脚にスムーズに重心が移動します。一生懸命、脚を前に出すのではなく、後ろ足の足首を使うことで生まれる推進力を利用します。車という後輪駆動のイメージです。

ポイント3 後ろ脚の付け根を伸ばす

脚を前に出して歩くことを意識するのではなく、後ろ脚を伸ばすことで残すように意識し、後ろ脚の付け根を伸ばしながら歩きます。

付け根を伸ばすことで、腰のねじれを防ぎ、上半身のバランスが取りやすくなります。また、次の一步を力まずに出せます。

ポイント4 足先を進行方向に向ける

後ろ足も前足も、足先、特に中指が進行方向に向いていることを意識しましょう。

足先が進行方向に向いていると、足首が内側や外側に過度に倒れることなく、ニュートラルなポジションをキープできます。

ポイント5 ふくらはぎのポンプを使う

足先が進行方向に向くことで、前足のかかとでの着地時はつま先が上を向いてふくらはぎが弛緩。かかとからつま先へと体重移動したり、後ろ足が地面を捉えたと、つま先が下を向くことでふくらはぎが収縮します。

歩くことでふくらはぎが弛緩と収縮を繰り返すと、全身の血流が改善します。
これらのポイントをしつかり覚えて、実際に歩いてみましょう。

新姿勢: オールラウンドウォーキング

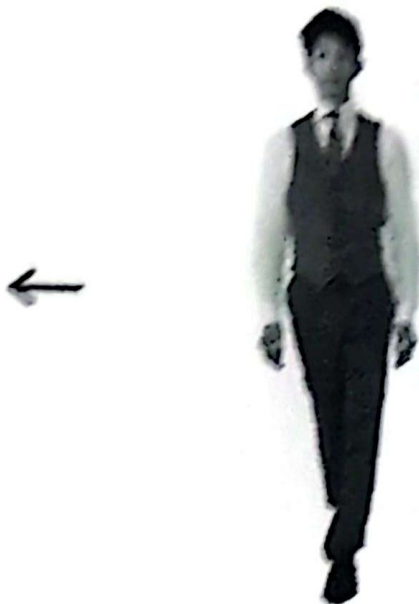


② 後ろの足首を伸ばし、前脚に重心をのせる。前脚のくるぶし、ひざ、膝、肩、耳が一直線上になるように

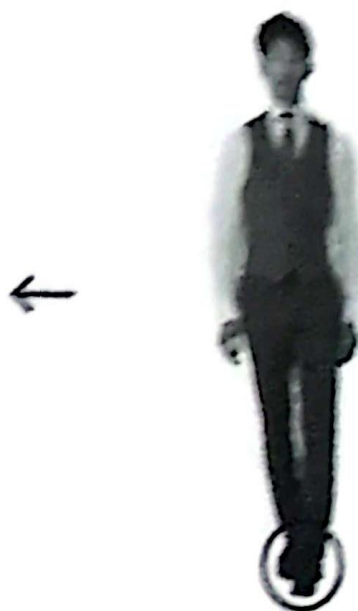


横から見たフォーム

① ひざをしっかりと伸ばしてかかとから着地する。つま先を進行方向に向けることを意識する



② 後ろ足のかかとを上げ、前脚に体重をのせる。このとき後ろの足首をしっかりと伸ばす

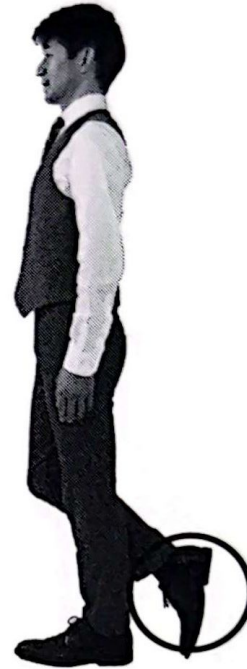


正面から見たフォーム

① ひざをしっかりと伸ばしてかかとから着地する。つま先を進行方向に向けることを意識する



④ ひざを伸ばしてかかとから着地する。このとき、かかと→小指→親指の順に体重移動をする



③ 地面を蹴らずに後ろ足首を伸ばす。後ろ脚を前脚のひざにこすれるようにして前へ出す



④ ひざを伸ばしてかかとから着地する。つま先は進行方向に向ける



③ 地面を蹴らずに後ろ足首を伸ばす。後ろ脚を前脚のひざにこすれるようにして前へ出す



④ ひざを伸ばしてかかとから着地する。このとき、かかと一小指→親指の順に体重移動をする



③ 地面を蹴らずに後ろ足を伸ばす。後ろ足を前足のひざにこすれるようにして前へ出す



④ ひざを伸ばしてかかとから着地する。つま先は進行方向に向ける



③ 地面を蹴らずに後ろ足を伸ばす。後ろ足を前足のひざにこすれるようにして前へ出す

歩き数 毎日 500 歩正しく歩く動作式ボールウォーキングの始め方



③ 後ろ足の足を伸ばす。前脚に重心をのせる。前脚のひざをひき、ひざ、膝、肩が一直線になるように



④ ひざを伸ばしてかかとから着地する。このとき、かかと一小指→親指の順に体重移動をする



③ 後ろ足の足を伸ばす。前脚に重心をのせる。このとき後ろ足の足を伸ばす



④ ひざを伸ばしてかかとから着地する。このとき、かかと一小指→親指の順に体重移動をする

歩き数 毎日 500 歩正しく歩く動作式ボールウォーキングの始め方

歩き数 毎日 500 歩正しく歩く動作式ボールウォーキングの始め方



正しい歩き方のセルフチェック

正しい歩き方、新保式ボールウォーキングを繰り返すうちに、頭で考えず、無意識に歩けるようになります。ただし、まだ正しく歩く感覚がわからなかったり、慣れたり疲れると、どうしても昔の歩きグセが出てしまうことがあります。

そうならないよう、自分の歩き方を時々チェックしましょう。

まずは足元を見ないで、片方の足だけ一歩前に出してみてください。このとき、足先はまっすぐ進行方向を向いていますか。

内股気味になっていたり、外に向いてしまい、ガニ股になっているようなら、着地したとき足首がブレている証拠です。

足首の使い方を意識して歩くことを今までしてこなかった人にとっては、慣れるのに時間がかかるかもしれません。

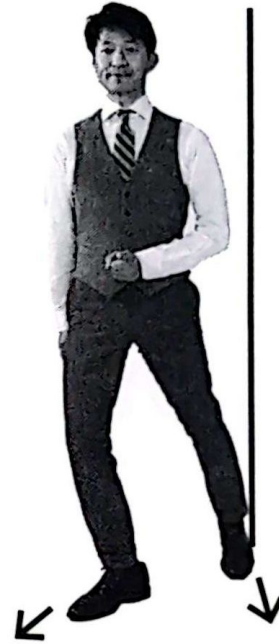
新保式ボールウォーキングができているかチェック

○



足元を見ずに、一步を踏み出す。
足先が進行方向に向いていたら OK

×



壁際に立ち、一步を踏み出す。体
が壁から離れてしまうのは NG

しかし、この足首のブレが、ひざ痛、股関節痛、腰痛、肩こり、頭痛、視力低下とさまざまな不調の諸悪の根源なのです。

たかが足首、されど足首です。体の土台がゆがむことで、全身に影響するのです。

次に壁などに体をつけて、一步を踏み出してください。

このとき体と壁の間に隙間はできていませんか。

隙間ができてしまうということは、あなたは壁とは反対の方向に体がねじれていることを意味します。

第4章

足から人生を楽しむ
「健康6力条」の極意



健康に大切な足、呼吸、食事、体、心、環境

今、自信をもって「私は健康です」と言えますか？

もし言えないのだとしたら、あなたにとっては何が満たされれば健康だと言えるのでしょうか。足腰が丈夫で歩けること、記憶がしっかりしていること、趣味を楽しむこと……。健康だと自覚できる条件は人それぞれです。

世界保健機構（WHO）では、「健康とはただ疾病や傷害がないだけでなく、肉体的、精神的ならびに社会的に完全に快適な状態であること」と定義しています。

いろいろな捉え方があると思いますが、私が考える究極の健康は、「人生を楽しむことができるかどうかです。

なにを楽しみ、なにを幸せと感じるか、その人自身にしか決められません。私は今まで13万人の患者さんと接して、歩き方を変えたことでさまざまな幸せを得た事実を見てきました。

「歩き方を変えたら、2カ月後に成田山の階段を杖なしで上って、初詣に行ってこられた」

「歩き方を変えたら、姪っ子に姿勢がよくなったね、と言われた」

「マラソンをすると、後半、股関節が痛くなっていたのが痛くなくなり、タイムを更新できた」

「足にまめができなくなったので、歩いて外出することが楽しくなった」

などと、さまざまな声をいただいています。こうした患者さんの声や笑顔がこの上なくうれしいのです。

患者さんにとって幸せなことの多くは、痛みや不調がなく歩けること。足が丈夫だと、好きなことができ、自分の価値感を優先できる、人生を楽しむことができるのです。皆さんの声を聞きながら、私なりに考えている健康であるための条件として「健康6カ条」があります。

6カ条とは足、呼吸、食事、体、心、そして、これらを取り巻く環境が健康のベースとなり、これらのエネルギーバランスが大切だということです（167ページ図19）。

おいしい食事を食べることばかりにエネルギーを注いでいたら、運動がおろそかになることがあります。どれかひとつだけ突出して気をつけるのではなく、またすべてを完璧にこなすのでもなく、バランスよく意識して生活することが、健康につながると考えます。

今、高齢化の一途をたどる日本は、空前の健康ブームです。

「腰にいい体操」「目にいい食べ物」などが、テレビ、新聞、雑誌、インターネットで多くの健康に関する情報が発信されています。とりあえず、今はやっている体操をやってみよう、などと思うのは、もちろんいいことです。

ただし、その前に、自分にとって今、何が幸せかを考えてみましょう。

いろいろなことが便利な時代です。しかも高齢になってくると、家族が心配して「ケガをしないように」と手助けしてもらうことも多いでしょう。

すると自分で何かすることが極端に減っていきます。

ひざや腰の痛みを慢性的に抱えていたら、無理せずエレベータを使えばラクになります。立ったり座ったりするのも、ご家族の助けのおかげでできます。

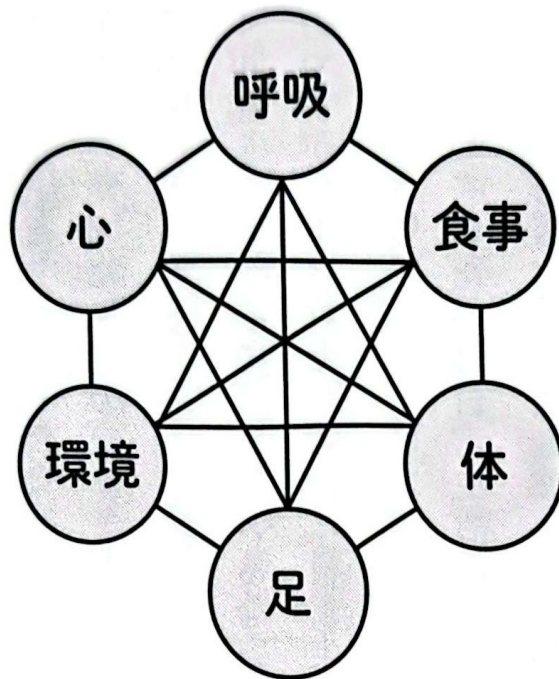


図19 健康6力条の相関図

しかし、同時に自分の体を使う機会と自分でできることが減っていきます。

歩いて腰やひざの痛みという不快を感じたら、それがなく歩けることは快感に、そして幸せに感じるはずです。

ぜひ、自分の体で何が快感か、不快かを感じて「幸せ」や「健康」を考えてみてください。健康への感度を高めることが、健康を貪欲に求める第一歩なのです。

「幸せであること」を実現するために足、呼吸、食事、体、心、環境のバランスは取れているのかを、考えてみると、本当のあなたにとっての健康が見えてきます。



健康かどうかは足で決まる

私がなぜここまで足、特に足首にこだわるかというと、大学、社会人と私がスキートの競技選手だった頃にさかのぼります。

その頃、思いもよらない足首の脱臼^{だつぎゅう}粉砕骨折という大きなケガを負ったのです。とにかく再起したい一心で、いろいろな方の伝^{つて}で有名な先生の手術を受け、治療をしてもらったのですが、下された診断は「日常生活をするには問題はありませんよ、だから安心してください」でした。

私が求めていたのは日常生活に戻ることでなく、競技に戻る足であること。自分と先生との温度差に愕然^{がくぜん}としました。当時28歳です。

実は私の父が亡くなったのは55歳でした。父が生きた半分の年齢まで、好きなことだけやって生きてきた私です。スキーの選手に戻れなくなってしまったこのケガをきっかけに、

残りの人生は、人のために生きようとこの世界に入りました。

スキーは体のバランスが最も重要な競技です。そのためにありとあらゆるトレーニングを積み、また道具にもこだわりました。

さまざまなサポートを受けるなかで、スキーブーツのインソールを調整してくれる方がいました。その方は、足首だけでなく、股関節を診て、体のバランスがよくなるようひとりひとりにあったインソールに調整してくれていました。

フォームが改善した選手もいれば、パフォーマンスが上がった選手もいる。足首のポジションを変えて股関節のゆがみを治したことで痛みが解消したのです。

私自身もケガにより、日常生活もぎりぎりという足の状態だったのにもかかわらず、オーダーメイド矯正インソールのおかげで、今ではなんの差し障りもなく歩けるようになりました。そんな経験から、足首の使い方の重要性に気づいたのです。

あのと時の大ケガが今の仕事の原点なのです。歩きたいのに歩けない方の気持ちや、痛みでつらくて歩きたくない方の気持ちが私にはいやというほどわかります。

ケガをした当時、28歳と若かったとはいえ、手術した1カ月後、ギプスがとれてからも足首がまったく動かず、歩けませんでした。

私の脳から神経、筋肉へと動きの指令を出す回路が遮断されていたんでしょね。20代でもそうなのですから、年齢がいけばいくほど、歩かなくなればなるほど、歩けなくなるのです。実はこの2年前にも足首の靭帯断裂で手術をしたところでした。

それからというものの、なぜここまで足首の使い方は重要なのか、どうしたら体のバランスがよくなるのか、インソールにはどんな効果があるのか、どんな治療があるのか……。ありとあらゆることを研究しました。

解剖学や運動生理学などを学ぶために学校へ通い、柔道整復師の資格を取って、埼玉と東京に整骨院と治療院を開くに至りました。

私の整骨院や治療院が他と大きく違うのは、私のケガがスタートとなった、足首を正しく使う新保式ボールウォーキングと、足首を正しい位置に矯正する「オーダーメイド矯正インソール」を取り入れていることです。

それで行き着いたのは、健康は足から、足首が作るということです。そして多くの人がもつとも間違った使い方をしているのが、歩くときの足首の使い方でした。

日常での基本動作を直さないかぎり、慢性的な不調や痛みは治らないことに気づきました。

ひとりでも多くの方に正しい歩き方を伝えたい、痛みや不調のない健康な生活を取り戻してあげたいと思ったのです。

172ページの写真を見てください。この方はひざや腰、肩こり、胃痛などの不調をもっていると思えます。なぜなら、同じタイプの人を何人も見てきたからです。

この方の不調の原因は、ずばり内側に大きく傾いた足首です。足首が肩こりや胃痛の原因になるなんて信じられないと思うでしょう。そうではないのです。

体は腕だけ、足だけで独立しているわけではなく、すべて連動しているから、バランスの悪さなども連動します。

体を動かす出発点が足首。間違った使い方をすれば、痛みや不調などの引き金になる場



両足とも内側に倒れ込み、足のゆがみがある。これがひざ痛や腰痛、冷え、むくみなどの症状の原因

所、長年にわたる働き方、体のゆがみ、不調が治る、軸が治まる、基礎として必要な場所なのです。だから松は、足首の治癒を第一とが薬師になる力を増やしたい、そう願っているのです。

そしてこの足首の正しい方法、体の重るところの部位だけでなく、呼吸法や食事、考え方、体全体のゆがみと、健康になる条件すべてと相関関係にあるのです。

足のゆがみで「呼吸」が乱れる

鼻から息を吸って体内に酸素を取り入れて血液とともに全身へと送り、不要な二酸化炭素を集めて排出するのが呼吸です。普段は無意識のうちに繰り返されます。

人間の体は自分の意思とは関係なく、身体機能を健全に保つために、自律神経によってコントロールされています。胃や腸、心臓が休みなく働いているのもそのため。呼吸も自律神経によって支配されています。

自律神経の働きによって無意識に行なわれる呼吸は、心や体の状態によっても浅くなったり深くなったり、深さや速度に変化をもたらします。

気持ちが落ち込んでいるとは、うつむき気味になって呼吸が浅くなります。病気の方はハッハッと呼吸が速くて呼吸が浅くなります。体がリラックスしているときには、深くゆっくりとした呼吸になります。こうした呼吸の深さは姿勢と大きく関係しています。



図20 姿勢がいいときの
胸郭の位置

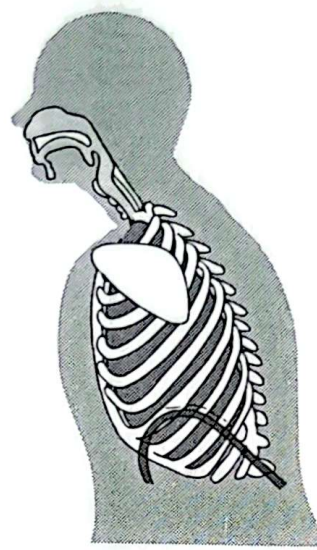
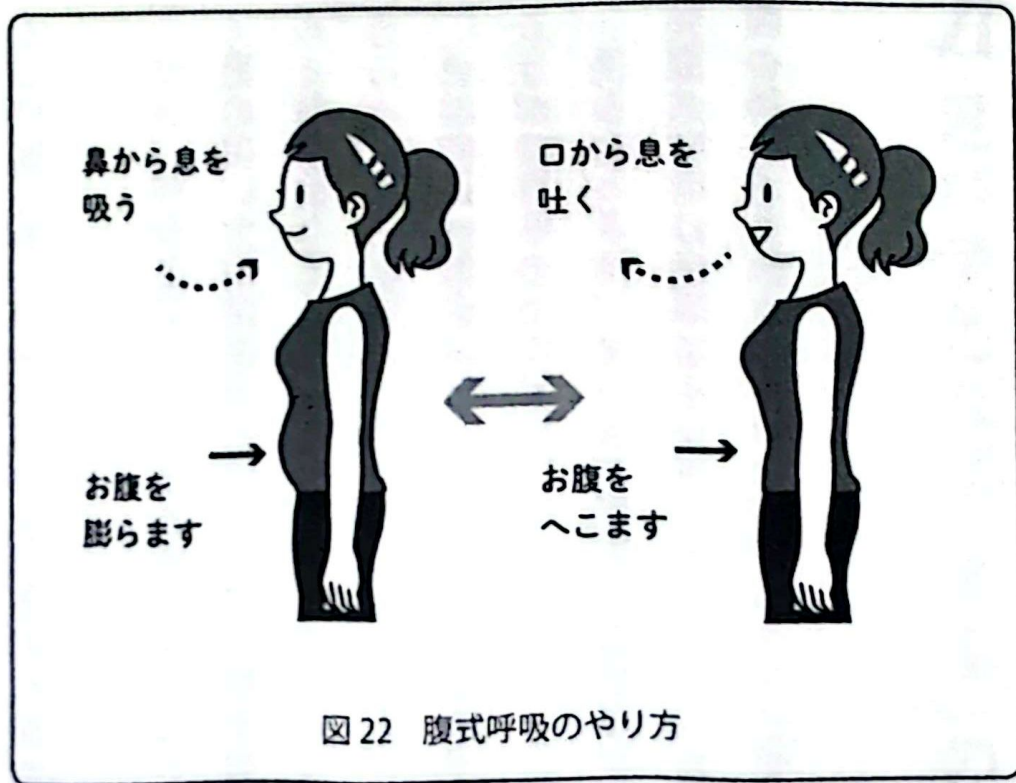


図21 姿勢が悪いときの
胸郭の位置

胸を張って呼吸をするとき、肋骨に手を当ててみてください。呼吸に合わせて肋骨が開いたり、閉じたりするのがわかります。逆に、背中を丸めて前かがみになって、同じように肋骨に手を当て、肋骨の動きは先ほどよりかなり小さいのがわかります。前かがみになると肋骨の動きが小さくなり、横隔膜の動きも小さくなります。おうかくまくまた、肺を包んでいる胸郭が下向きになることで、取り入れる酸素の量が減って呼吸が浅くなるのです（図20・21）。きようかく浅い呼吸だと何が問題なのか、それはすべての内臓に酸素が届きづらくなり、臓器



などの能力が低下して不調の引き金になるのです。反対に、お年を召していても声が大きな方は元気な証拠です。

正しい呼吸は、健康的に生活していくための基本中の基本。無意識にしているから気にもしていない方もいるでしょう。

しかし、生きているかぎり、何回となくしていく積み重ねだからこそ、いい呼吸とそうでない呼吸を繰り返すことでは、大きな差が体や心に現れるのです。

深い呼吸ができれば、気持ちはリラックスし、血液の循環がよくなるので、食べたものの消化を助がよくなります。胸郭が正

しい位置にある呼吸ができれば姿勢が整い、体のバランスもよくなるのです。

では、呼吸と足はどのように関係していると思いますか。

足の使い方が間違っていると、姿勢が崩れることが問題なのです。すると酸素を取り込める量が少なくなるからです。

日常的には無意識にしている呼吸ですが、意識的にすることで、心や体の状態を整えることができます。

そんなときは、ぜひ複式呼吸を意識してみてください。

複式呼吸は横隔膜を上下させることを意識して行ないます（175ページ図22）。横隔膜の動きを意識するのには、前かがみの姿勢ではできません。

足が使えるれば「食事」の効果が変わる

食事は私たちにとってエネルギーの源です。だから健康とは直接関係があるので、食と健康の関係はわかりやすいと思います。

何を食べるか、どのように食べるかが健康な体づくりの基本。今日、食べたものから私たちの体はできています。

旬の食べ物を食べているか、栄養バランスに気をつけているか、お菓子を食べ過ぎていないか、量は適量か、よくかんでいるかなど、自分の食生活を見直してみてください。

ただ空腹を満たすためだけでなく、おいしいものを食べて幸せになれば気持ちは満たされるし、ゆつくりかんで食べることで自律神経が整い、呼吸にもいい影響を及ぼします。旬のもので栄養価の高いものを食べれば元気になります。食事は健康に直結しています。

足が丈夫で活動量が多いと、おなかは空きます。それが食欲。栄養価の高いものを食べ

ると元気になり、次の活動につながります。この繰り返しで健康は保たれます。

しかし、もし足が悪くて歩くことができなかったら、外出する機会も減り、活動量は歩ける人に比べてかなり少なくなります。

すると、おなかが空いたという感覚が少なくなるはずです。

それでも習慣で、時間がきたら食べるという食生活を送っていたら消化不良になりかねません。胃液を分泌しないので、胃腸の調子も悪くなることが予想できます。

足を使って歩くことと、食欲について考えてみます。歩くとき、立つときに、足首を正しく使えないと、ひざも骨盤もゆがみが出ます。そのゆがみは上半身で調整することで、偏った筋肉の緊張を生んで、血流を悪くして代謝を下げてしまいます。

代謝が悪くなることでせっかく摂取した栄養は吸収されないまま体外に排出されたり、脂肪として蓄積します。

足と「体」のゆがみは同時に起こる

私たちはロボットではないので、完全に左右対称の体をしているわけではありません。習慣やクセによつて、体全体に傾きやねじれが出たり、頭、首、肩、背骨、骨盤、ひざ、足首といった部分が左右、上下、回旋などして体にゆがみが出ます。

いつも右でしか荷物を持たない、よく左足だけ組む、腰をかがめて物を拾うなど日常の動作をするとき、重心のかけ方、力の入れ方、抜き方などが左右不均等だったり、長時間、アンバランスな姿勢を取ることゆがみは生じます。

体がゆがむと、ありとあらゆるところに影響が出ます。猫背によつて背中の神経を圧迫すること呼吸が浅くなります。

また胃腸にも影響を及ぼすため、食欲が低下したり、逆に増えることもあります。食べ過ぎることによつて内臓に負担がかかります。

他にも、肩こり、首こり、頭痛、視力低下、胃腸不調、婦人科系の疾患しっかんなど全身のさま

さまざまな症状は、体のゆがみと大きく関係しています。

まずは自分の体のゆがみをチェックしてみましよう。正面からチェックします。鏡の前に立ち、左右の目の高さ、肩の高さは同じかどうか、頭や首のねじれ、傾きはないか、乳頭や肋骨の位置は同じかどうかをチェックします（181ページ図23）。

次に横を向いて耳、肩、腰、ひざ、くるぶしが一直線上になるかをチェック。それから両肩、肋骨骨盤の左右がずれていないかをチェック（181ページ図24）。どちらかにずれているようであれば、日常生活の中で、バランスを整えていくことが大切です。

健康を考えるうえで、非常に深い関係のある足と体のゆがみ。体のなかで唯一、地面と接点がある足は、体を支える、体の使い方や姿勢を決定づける重要な部位です。

立つ、座る、歩くといった基本的な動作での体の使い方は、重心を安定させることです。そのためには、182ページの図25のように、重力線上に体があることで、筋肉への負担を減らします。足首が内側や外側に大きく倒れ込まず、体にゆがみがないことで、この

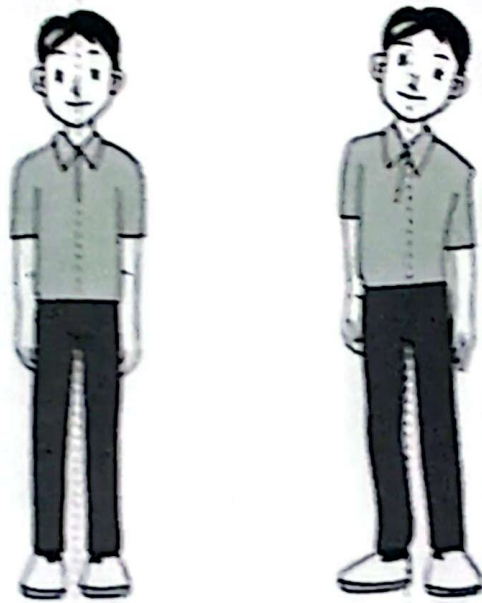


図 23 体を正面から見て、ゆがみをチェック

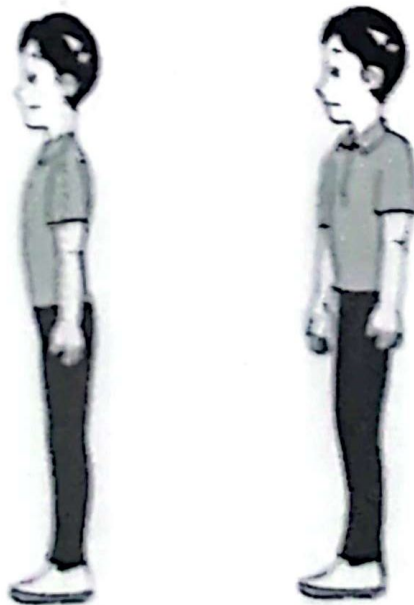


図 24 体を横から見て、ゆがみをチェック



図25 正しい姿勢のときの
頭、肩、腰、
くるぶしの位置



図26 猫背のときの頭、肩、
腰、くるぶしの位置

猫背だと重心点より頭が前に出てしま
うことで、重力の延長上に頭がきません
(図26)。

そうになると、どのようにバランスをと
るでしょう。

背中の筋肉を緊張させることで、頭の
重みを支えます。これが続くと、こりや
痛みになるというわけです。

人間の頭は体重の1/13の重さで4
〜5kg、ボーリングの球と同じくらいな
のです。姿勢が崩れて頭が前に出ると、
重い頭を支えるために、正しい姿勢のと
きの何倍も筋肉に負担がかかります。こ
うしてさらに体はゆがみを助長します。



足の使い方で「心」の健康が保てる

悲しいことがあったり、悩みをかかえていると知らず知らずのうちにうつむいて歩いていることがあります。

食欲もなくなるし、体を動かすこともしなくなります。反対に、自信に満ち溢れているときや、出かけるのが楽しみな日は、胸を張って堂々と歩き、表情も豊かです。考えていることや気持ちは、あなたの姿勢そのものの、心と体は表裏一体なのです。

自分では心は元気だと思っけていても、腰痛やひざ痛がつかい日は、出かけるのが億劫になり、気分が沈みますよね。

でも、いつもはつかい肩こりが、今日はぜんぜん感じないとしたら、それだけで心が躍ります。ちよつとした不調の有無でも気持ちに影響するのです。

しかし、どんなことでもプラス面とマイナス面があります。失敗したり、家族とけんか

したときには、「この失敗はきつといつか役に立つ」「きちんと謝って話せばお互いの理解が深まる」と、プラスに考えることが大切なことは、誰でもわかっていると思います。

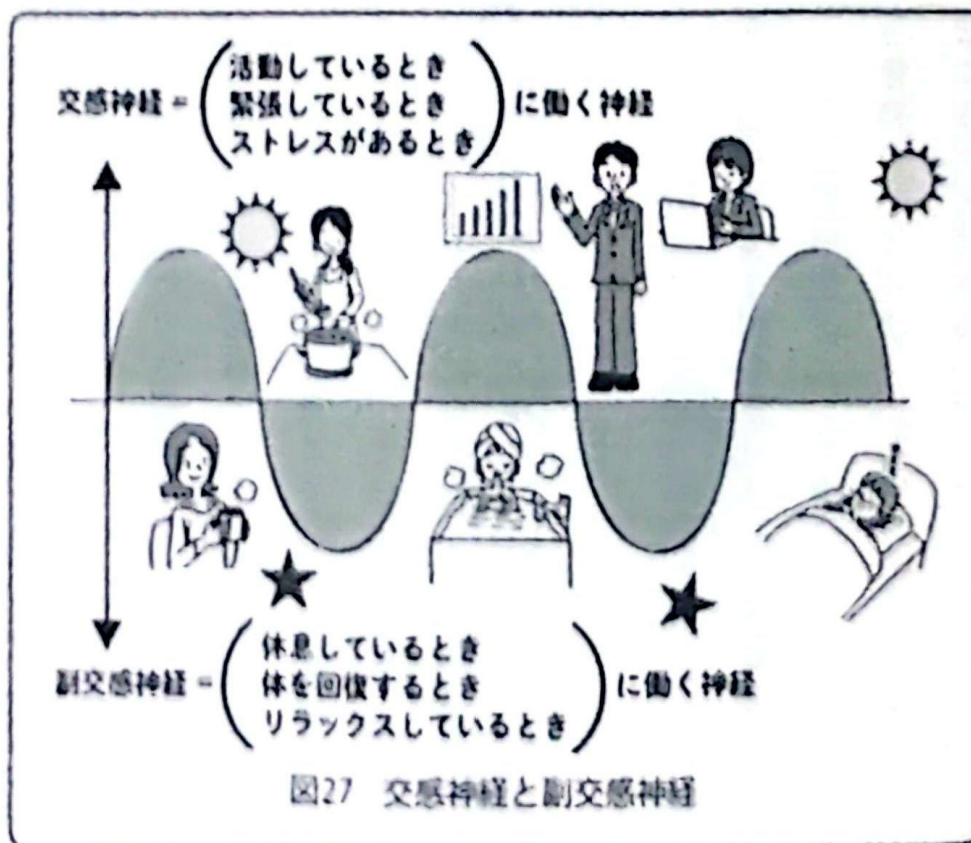
マイナス面ばかり見ていたら、不安はどんどん大きくなり、気持ちは不安定になり、落ち込む一方。体にも不調が表れてくるでしょう。

どんなに前向きに、といっても悩みが深ければそうもいかないこともあります。そんなときは無理に前向きになろうと思わず、自分の行動を変えてみることもひとつの手です。

例えば体を動かしてみる。本能的なことで、全身の筋肉や骨を使ってエネルギーを消費させ、汗をかいたり、たくさんの酸素を吸うことでリフレッシュすることができます。

運動習慣がない人でも、ウォーキングや簡単なストレッチ、ラジオ体操など、体の負担の少ないものでも、気分転換に効果的ですし、正しく歩いて体を使えると元気になります。

他にも、おいしいものを食べれば思わず笑みがこぼれる、体を動かせばリフレッシュできる、今いる環境を変えれば気分が一新できるといったように、心もまた、食事、環境、呼吸、体、足とバランスを取り合っているのです。



心の健康に大切なもののひとつは自律神経のバランスを整えることです。

これは昼間に働く交感神経と、夜に働く副交感神経によって、昼間は活発に活動し、夜になるとリラックスして体を休めることで、翌日ががんばれる、人間に備わった機能のひとつです。(図27)

しかし、人間関係や仕事、家族のことなどでストレスを抱えていたり、昼夜逆転など生活リズムが乱れると、交感神経だけが強く働いてしまいます。

すると、夜に眠ろうと思っても、副交感神経への切り替えがうまくできずに、

自律神経のバランスを崩してしまうのです。これによって気持ちが落ち込みすぎたり、もしくは、いつもイライラしてしまったりという心の不調につながります。

交感神経ばかりが働きすぎだと、食事をとってもうまく消化できないこともあるし、呼吸は速く浅くなります。

また、血流が悪くなり、肩こりや頭痛に悩まされることもあるでしょう。副交感神経ばかりが優位になると、なにもやる気も起きず、体を動かすことも億劫になり、人とのつながりを避けるようにもなり、心と体のバランスを崩し始めます。

自律神経のバランスのよしあしが、心の健康を決めるのです。

自律神経のバランスが乱れる理由として、不規則な生活やストレスなどが挙げられますが、姿勢によっても崩れることがあります。

姿勢の崩れには、腹筋や背筋の間違った使い方や、長年の体の使い方のクセなどがありますが、普段反復の多い歩き方や立ち方によっても崩れます。

つまり先に重心を動かしていきなす
れます。

また、悪い姿勢は、背中にストレスを与えて自律神経に負担をかけて、イライラしたり落ち込みやすくなったりとメンタル面でも影響が出てきます。足と心などは関係ないように思えるかもしれませんが間接的に、関わっているのです。

足で「環境」は変えられる

足と体、呼吸や食事、など自分自身でコントロールできる健康の条件に加えて、私たちが今生きている世界、つまり環境もまた、健康と密接に関係しています。

例えばPM2.5（微小粒子状物質）のような大気汚染。もし今住んでいるところの数値が高かったら健康被害について考えさせられます。

ただ、「環境」は、自分だけの力ではどうにもできないこともあります。他にも水質汚

染や土壌汚染、電磁波などにも同じようなことがいえます。

もう少し実感しやすいもので考えてみると、夏の猛暑、近所の騒音など、そういったことも体調を崩させたり、イライラさせたりと健康を害するものになります。

猛暑で、しかも湿度が高いような日は、食欲もわきません。夏バテです。逆に、あまりに寒い地域では、いつも体に力を入れているため、交感神経が優位になるともいわれています。それによって呼吸が浅くなることもあるでしょう。

公害病のような直接的な被害ではなくても、環境によって異なる食事や呼吸などを、体とのバランスを取りながら健康を維持をしていかななくてはなりません。

さて、足と環境はどう関係しているのでしょうか。

足が悪くては環境自体、変えられません。

引越したり転職。まわりの環境、人間関係などを一新することで、心や体の健康を取り戻せることもあります。また、普段のあまり過ぎない公園へ行ったり、森林浴をするなど自然に身を委ねることも、環境を整えることにつながります。

今置かれている自分の状況に慣れてしまっていると、環境に対していつものこと、仕方

のないことと鈍感になりがちです。

しかし、本当にそれが心地いいのか、自分に合っているのか、最適なのかを考えてみてください。

もしかしたらそこに、あなたの健康を奪うものがあるかもしれません。

第5章

歩き方が変われば
人生が変わる！
病気にならない
靴の選び方



整形外科の疾患の中で約6割が足の障害

歩くときの足首の使い方こそが、体の使い方を決定づけ、健康になるためのキーワードになるのです。

正しい歩き方をするための足首の使い方は、もともとの骨格や歩き方のクセ、繰り返しの捻挫^{かんざ}、年齢による靭帯のゆるみなど、さまざまなことから影響を受けます。

なかでも大きく影響を受けるのが「靴」です。

日本も靴での生活はすっかりおなじみですが、実は正しい情報が不足しています。もともと日本は草履文化^{わらじ}だったため、履きやすさ、脱ぎやすさを重要視している方があまりに多くいます。

しかし、理想の靴選びは履きづらく脱ぎにくい、足にフィットして一体感のあるものです。そうでないと歩きづらくなるからです。

足の健康を考えるうえで、靴の存在を見逃してはいけません。

なぜなら、靴を履く生活習慣のないアフリカや南米、アジアの一部の地域に比べて、靴を履く国のほうが圧倒的に足の障害が多いからです。

靴を履かない国の足の障害発生率は、すべての整形外科的疾患のたった3%。これに対して、靴を履くことが習慣になっている国は60〜65%。その差は歴然です。靴の足への影響がどれだけ大きいかが、おわかりいただけると思います。

体の至るところに影響を及ぼす足の負担は、想像をはるかに超えるものです。私たちは1日平均7500歩歩くといわれています。

前にお話ししましたが、一歩にかかる衝撃は、体重の1・25倍。体重が60kgなら75kgの負担が7500歩分かかり、約563トンもの重さを足は毎日受け止めています。

複雑な足の動きと、クッションとなる足裏のアーチ、そして靴が衝撃を吸収してくれ、そのおかげでこの負担を請け負うことができます。そのため、どのような靴を選び、どう歩くのが非常に大切なのです。

靴はファッションであるのと同時に、足を守るという役目を果たしています。靴を履くことは自分の足を守ること。守るものだからこそ、履ければ何でもいいわけではなく、足や足首の正しい動きを妨げない、サイズがきちんと合ったものを選んで履くことで、本来もっている体のポテンシャルを遺憾なく発揮できるのです。

靴が文化として根付いている欧米では、見た目だけでなく、靴が及ぼす足の健康について、多くの人が重要視しています。みなさんがよく知るところではドイツです。

ドイツでは、整形外科医による靴技術を基に開発された靴が一般化され、「足の健康を考えた靴ならドイツ靴」という国際的な共通認識も生まれています。

また、「足の疾患や障害によって歩行が困難な場合、まず靴を見直す」というのが、欧州では一般的なのだそうです。

ドイツの子供たちは股関節・脚長差・足の変形（内反外反・扁平足等）など、定期的にチェックされ、しつけや教育には、靴の履き方、歩き方も取り入れられています。

しかも家計簿の欄には、靴の項目があるほどで、家計支出に考慮されているほど、靴選

びは重要視されているのです。



靴をないがしろにすると痛い目に遭う

仕事用の靴が合っていないと感じたとき、その靴を履き続けますか

——我慢して履き続けることが多い 55%

これは、とあるスポーツ系衣料メーカーが、首都圏在住の20〜49歳のビジネスマン男女500名を対象にした仕事用の靴に関する意識調査の結果です。

この記事を読んだとき、ものすごい衝撃を受けました。

さらには靴ずれ、ウオノメなどのトラブルを経験している人も、46%と半数近くいました。

まだ若い世代なので、靴ずれやウオノメを多少我慢してでも、おしゃれな靴を履きたい

と思う人もいて、歩けないわけではないから問題ない、と軽視している人も多いようです。もしこの状況が10年、20年と続けば、ウオノメや靴ずれだけでは済みません。りざ痛、腰痛、股関節痛、肩こり、首こり、内臓疾患、自律神経の乱れ、頭痛、足の冷えやむくみ……、さまざまな形で不調が表れるのは時間の問題です。なぜなら、靴は歩き方に大きく影響を与えるからです。

ファッション性だけで靴を選んだり、「私のサイズは23・0cm」といって、どんな靴を買おうときも試し履きをせずに、買うことはありませんか。靴は23・0cmでもメーカーによって違いがあり、幅も違うし、かかとのホールド感も違います。

では、どのような靴を選ぶと、足の痛みが出たり整形外科的な障害になるのかをご説明します。もし思い当たることがあれば、ぜひ靴を代えることをお勧めします。

1 明らかに足より大きな靴

子供が遊び半分で大人の靴を履いている姿を想像してみてください。

靴の中で足が泳いでしまい、脱げないように足指に力が入ります。かかとは不安定で、ひきずるような歩き方をします。足指が使えないことで、地面から受けた衝撃を次の一歩にする推進力に代えることができないのです。

すると、前へ進むために、体に力を入れて歩くことになるため、さまざまな筋肉がこわばります。

こわばった筋肉のせいで体はゆがみます。足腰が痛くなったり、足がむくんだり、疲労を感じやすくなります。まるで、ぬかるみを歩いているような感覚だと思ってください。

足指に力が入らず、安定しないから全身を使ってバランスを取ろうとします。ぬかるみを歩くと、あちこちが疲れますよね。

サイズが大きい靴を履くと、こうして無駄に労力を使うことになります。

2 足より小さい窮屈な靴

足のいちばん長い指からかかとまでの足のサイズよりも小さい靴を履くと、足の指をしっかり伸ばせません。そのため指先で踏ん張って体重を支えると、つま先に重心がかかります。

姿勢が悪い人がハイヒールなどを履くと、足先がつんのめってしまい、こういう状況になります。足指に重心がかかっているため、交感神経が過緊張の状態を招いてしまい、呼吸が浅くなったり、リラックスすることができなくなります。

また靴がきついことで痛みを感じるので、意識が靴に向いてしまいエネルギーを足に取られてしまうため、ストレス耐性が弱まります。足首を使った正しい歩き方ができません。

3 かかとが合っていない靴

足のサイズは合っているのに、かかとが抜けるような感じがするなど、かかとが合っていない靴も危険です。特に女性はかかとが小さい方が多いので、足のサイズだけでなく、かかとのフィット感を確認して靴選びをしましょう。

歩くときに、かかとが左右に揺れたり、抜けると、体の重心軸も左右に揺れて歩いているはず。大げさに言えば、左右に体を揺らしながら歩くのと同じことです。

いかに安定して省エネルギーで歩けるかが正しい歩き方です。疲れない、どこにも痛みが出ない歩き方なのです。

かかとが合っていない靴では、不安定な足元をなんとか体でバランスを取ろうとして、まっすぐ進むはずが蛇行しているかのような感じになります。

特に女性は内またの人が多いため、ひざが内側に入り、痛みの原因にもなりかねません。また、重心を左右の足に移動させながら移動するので、骨盤もこれに連動して左右差が生じてしまい、骨盤に囲まれている子宮、卵巣などへも刺激が加わり、婦人科系の不調が出やすくなります。

4 歩いていると脱げてしまいそうな軽い靴

靴底がペラペラな靴。女性の間ではフラットシューズが流行していますが、こういった

タイプに多い傾向があります。

靴底がべらべらで靴の構造が弱いため、足の動きを支える役割をしません。かといって、はだしの感覚とも違います。

歩く際、自分の足のアーチを使って支えられず、ふくらはぎなどの筋力を使って体重を支えようとするため、足の疲労感が強く出ます。

歩くときは、自分のおへそのあたりを重心として、振り子運動のように足が動くのが理想です。すると筋肉を使わなくても、重力によって足が前に出るようになります。

しかし、あまりにも軽すぎる靴は振り子の役目をしません。

5 不安定な柔らかい靴

柔らかい靴は靴屋さんなどで試し履きをする分には、当たりが柔らかくて快適な印象を受けます。

しかし、着地したときに足が安定しないので、日常的に履くと、足裏の筋肉である足底

筋が疲労しやすくなります、

また、着地したとき、足をうまく支えられないので、足首が内側に倒れやすくなり扁平足になる恐れがあります。これはかえってクッション機能であるアーチを退化させることにもつながります。

靴は本来は足を助け、身体機能を助けるものでなければ、履いている意味がありません。例えば、50 mをはだして走ると10秒かかると思います。それをスパイクを履いて走った9秒と、速く走れたとします。

これは1秒分、身体機能を高めたことになります。

はだしではできない役割を靴がしてくれるのです。陸上用のシューズの場合は、足を前に出す推進力を生むために、着地したと同時に地面が反発する力を大きくしてくれるのです。

そのためにグリップがしっかりしたアウトソールで、地面を捉えてくれるのです。ところが、もし50 mをヒールで走ったとしましょう。また大きな靴、小さな靴、軽い靴、

走らないうちに、かかとが抜けてしまう靴で走ったらどうでしょう。とても10秒では走れませ
ん。

靴を履く際、フアッションを重視すると思います。でも足が痛くなってしまうたり、
動れやすかったり、むくんでしまうようなら、せつかくおしやれだと思って買った靴もい
ずれは離れなくなるでしょう。

今一度、自分の持っている靴と足の状態をチェックしてみてください。

痛くはありませんか。

きつくはありませんか。

歩くたびに足が抜けるなど、フィットしていないということはありませんか。



靴選びの失敗で起こる足の不調

足に合っていない靴は、思いのほか、さまざまな痛みや障害を引き起こします。それが靴や合わない靴による歩き方が原因だと気づく人が、あまりにも少ないのです。では、どんな間違った靴選びによつて、どのような不調があるのか、ご紹介します。

1 股関節・ひざ関節の痛み

歩く際に、着地した衝撃で痛むのがひざ関節や股関節です。できるだけその衝撃を和らげることが靴選びでは重要になります。

かかとのホールド感がない靴や、靴底で衝撃を吸収できないような軽くて薄っぺらい靴は、股関節やひざの痛みを誘発しやすくなります。

かかとは最初に着地するところ。ここが柔らかすぎると足首がゆがみ、着地の衝撃は

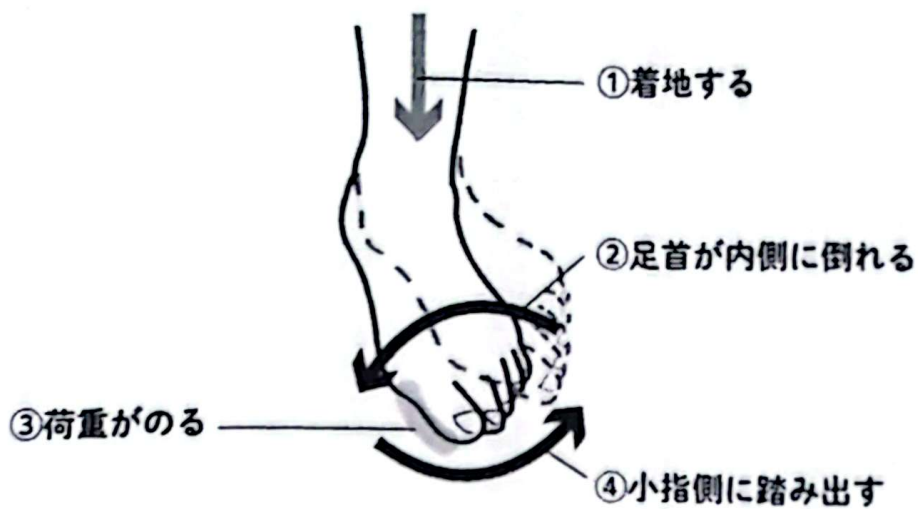


図28 外反母趾の人の足首の動き

股関節に伝わり痛くなります。

靴底も同様に、衝撃を吸収する役目があるので、あまり薄すぎるものやヒールが高すぎるものはお薦めできません。

2 外反母趾

足の親指が、外側の小指側に変形するのが外反母趾^{がいはんぼし}。親指のつけ根のふくらんだ部分の母趾球部分が靴と擦れて痛みを発生します（図28）。

靴との擦れをかばって歩くと、すねのハリやむくみを感じたり、骨盤がずれてきます。

サイズの合わない靴を長時間履いていると起こりやすい症状で、特にファッション性の高いハイヒールや先が極端に細くなった靴を履く女性に多いようです。

ハイヒールによってつま先で体重を支えたり、細いつま先の靴で、足先を不自由にすることで、骨が変形してしまいます。

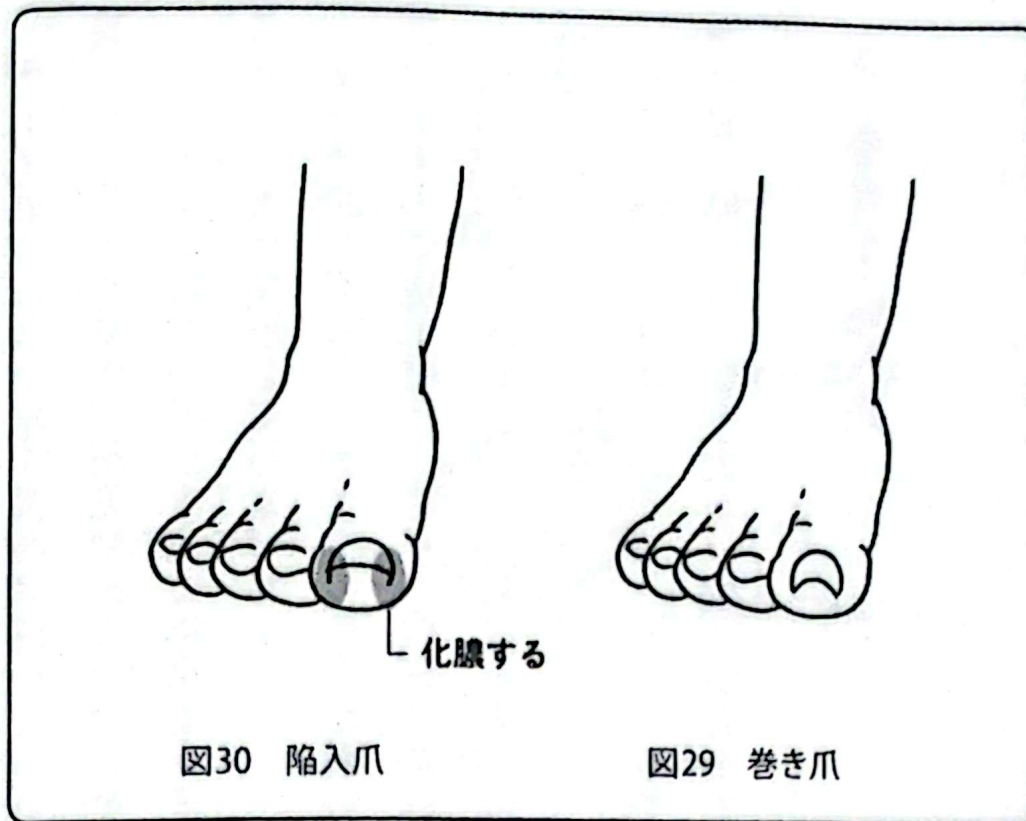
また土踏まずなど、アーチの筋力が弱いことでもなります。足裏の筋肉が弱いため、歩行のときの着地の際に、足首が内側に倒れやすくなります。

内側に大きく足首が倒れてしまうと、親指に荷重がのってしまい、そのまま前進すると外反母趾を助長してしまいます。

足先に極度に体重がかかるハイヒールや足先が細い靴、またアーチを支えられず、靴の中で足が動いてしまう大きい靴はかえって外反母趾が悪化するので、要注意です。

3 巻き爪・陥入爪

先の細い靴を履いたり、深爪によって爪が過度に靴で圧迫されることで、爪の両端が丸



まって痛みを引き起こすのが巻き爪です（図29）。足首が内側に倒れることで親指の爪が圧迫されることも巻き爪の原因です。悪化すると細菌が感染して炎症を起こすため、歩くだけで激痛を起こします。

巻き爪がさらに悪化すると、爪が親指の肉に食い込んで赤く腫れ、ひどくなると出血や化膿を伴い、痛くて歩けなくなるのが陥入爪です（図30）。

巻き爪になりやすい靴は、ハイヒールやつま先の細いものだけではなく、足の先のゆったりしすぎる靴も注意が必要です。前足部があまりにゆったりしていると、

靴の中で、足が左右のどちらか一方に偏ってしまうことがあります。これによっても爪に負担がかかることもあります。

柔らかすぎる靴も注意が必要です。履いたときは足当たりがいいかもしれませんが、柔らかすぎて足をサポートする機能があまり強くないでしょう。足先に荷重がかかり爪を圧迫しかねません。

4 扁平足

土踏まずが極端に低いのが扁平足へんぺいそくです。アーチは歩いたり走ったりするとき、着地時に受ける衝撃を吸収する役目を果たしています。

しかし、扁平足によってクッション機能が低下すると、自分の体重による衝撃をひざや腰などで受けなくてははいけません。そのため、ひざや股関節などを痛めやすくなります。

扁平足の原因は複雑で諸説あります。年齢とともに関節がゆるむことや、靴の間違った選び方も原因です。

靴底が薄すぎて、靴自体も衝撃を吸収する役目を果たさないものは、足への負担が大きくなり、扁平足になる可能性があります。

また大きすぎる靴も注意が必要です。靴の中で足が左右に動いてしまつては、着地時の衝撃を受け止めることができず、足首が内側に倒れやすくなり、扁平足を助長します。

5 タコ・ウオノメ

一定の部分に圧迫を長い間、受け続けることによって、皮膚が厚く硬い層になるのがタコ（かぶ）：さらに圧迫が続くことで、円錐形の角化がウオノメ（うのめ）になります。つま先や、足首が大きく外側に倒れているなど、足の1点に圧がかかることもウオノメの原因です。

大きすぎたり、小さめの靴などで、足の1カ所だけ擦れたり当たったりする靴では治りません。しっかりと足を包み込んでくれ、歩きやすい靴を探しましょう。

6 糖尿病・リウマチ性関節炎

糖尿病の三大合併症は、「糖尿病腎症」「網膜症」「神経障害」です。中でも、痛みやしびれなどの感覚異常の症状が現れる神経障害は、糖尿病患者のうち、約15%の人に自覚症状があるといわれています。

これは高血糖状態が続くことによって血管や神経に傷がついたり、詰まってしまい、さまざまな症状を引き起こします。

初期症状としては冷感やしびれなどがありますが、やがて感覚が鈍くなり、痛みや暑さ、かゆみを感じにくくなるのです。

白癬菌（水虫）などの細菌にも感染しやすくなったり、足の爪が変形するなど、いろいろな形で「足病変」が現われるのです。

足にできた小さな傷や靴擦れなどに気づかず、ばい菌が入って化膿し、最悪の場合は壊疽してしまい、足を切断しなければならなくなるケースもあります。足に感覚がないか

などという、腫瘍には何でもないわけではありません。

腫瘍病と腫瘍に、腫瘍病に大きな影響を及ぼすのがリウマチです。関節や筋肉、骨、靱帯などに痛みやこわばりなどを起こす症状で、炎症によって軟骨や骨が壊れてしまい腫瘍が形成してしまいます。

しかも腫瘍のうち、がんは更に障害が出るのです。原因は遺伝や免疫システムの異常などといわれていますが、詳細は定かではありません。

足に腫瘍が出た場合、変形した関節が腫に出たり、痛みを感じることがあるので、腫瘍はがんの患者さんが増えています。

腫瘍病と腫瘍に、柔軟性のあるソフトな素材の靴がお薦めです。

さらに、腫瘍病は腫瘍病が主なので、オーダーメイドできる腫瘍に相談するのが手です。腫瘍病は腫瘍病が主なので、オーダーメイドできる腫瘍に相談するのが手です。腫瘍病は腫瘍病が主なので、オーダーメイドできる腫瘍に相談するのが手です。



靴選びの4つのポイント

自分ではなんとなく合っている気がする、いつも同じサイズを履いているから心配ないという方もいると思います。

でも、あえて今の自分の靴を見直してみてください。

よく切れる包丁を使ったことのない人は、切れない包丁が当たり前だと思い込んでいます。それと同じで、あまり自分の足に合っていない靴でもそこそこ気に入っていたり、サイズは問題がないと思っていたら見直す機会がないかもしれません。

足の甲にフィットして、かかとをしつかりホールドとしてくれて、足指にはきちんと力が入り、歩いても疲れない自分の足に合った靴に出合えることほど幸せなことはありません。

では、そうして靴に出合うために、どのように選んだらいいのかを、ご紹介します。

ポイント1 触って確かめる

履いてみる前に、自分の手で触って、靴そのものを観察してほしいのです。

まず、かかと部分がしっかり補強されているかどうかをチェックしましょう。かかところが安定していることによって、足首の左右にぶれを防ぎます。靴を履いて歩くうえで、かかととはとても重要な役割を果たしています。かかとを踏んで履くことがある人は、足首が安定しづらくなるので注意してください。

床に置いてみて、かかと部分が床に対して垂直かどうかを確認するのも大切な作業。特にヒールの高い靴は、ヒールとつま先だけで接地し、床との接地面積が小さいので、ヒールが前後や左右に傾いていないかをチェックしましょう。

かかとはまず着地する部分なので、安定していることが何よりも大切です。

そして、靴の曲がり具合やねじれ具合をチェックするのも忘れてはならない作業です。親指の関節部分がきちんと曲がるかどうかを確認しましょう。靴底のねじれ具合は靴によっても違います。

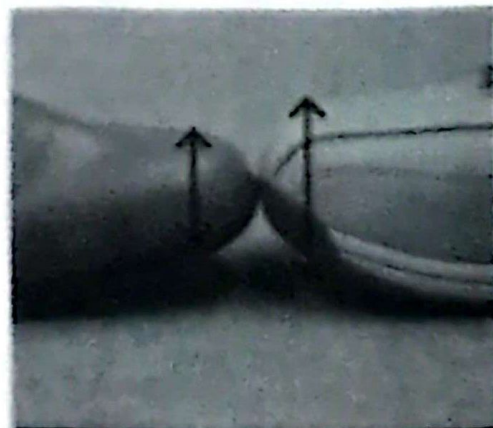
靴を買う前にチェックするポイント



同じサイズの革靴でも曲がり具合や場所が異なる。登山靴はほとんど曲がらない



右と左とでは、履き口のサイズが異なる。あまり広すぎると足首の位置が安定しない



左は24.5cm、右は23.0cmで、左のほうが大きいけれど、つま先が薄いので小さく感じる



右の靴は、外くるぶしが低くなっているのが正しい。
左の靴は、外くるぶしが高くなっていて足に合わない

また真上から履き口の大きさ、真横からつま先の厚みも見てみましょう。履き口が大きすぎると、足首の位置は安定しません。

靴のつま先部分がうすいと靴に足指があたってしまい、指を自由に動かせません。厚みによっても、あまりに大きすぎると、足指が安定せず、歩きづらく感じます。

さらに内くるぶしと外くるぶしの高さを確認します。

ペンなどをのせて傾きを見ます。内側が高くて外側が低い靴を選びます。

なぜかという、足の特徴として、内側と外側とでは高さが異なり、内側の親指側のくるぶしは

高くなっているからです。

もし靴の外側のくるぶし部分が高くなっていたり、同じ高さだったら、外側のくるぶしが靴と擦れてしまい痛くなります。

ポイント2 試しに履いてみる

触ってみて違和感がなければ、さっそく試しに履いてみましょう。このとき確認するのは、左右差です。

歩き方のクセなどによって、足には左右差があります。どちらかが大きかったり、土踏まずの落ち方が違ったりします。それを靴を履いてみて感じてみましょう。

試し履きをするときは必ず床面で行ないます。実際に歩くときはコンクリートなど硬い路面が多いので、カーペットの上で歩いたときはなんの問題もなかったのに、硬い路面を歩いたら靴が足に当たって痛い、ということもあります。

そして立ったり、歩いたり、座ったりとさまざまな動作をしてみて、足に合っているか

足と靴の曲がる部分



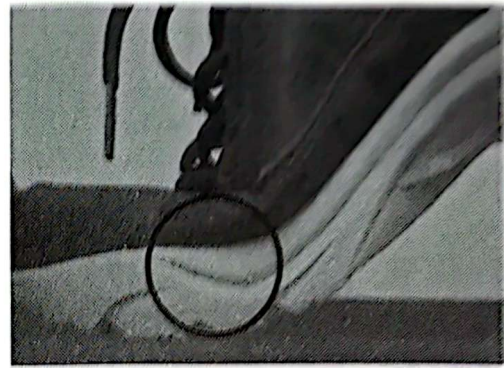
つま先部分で曲がるのは、写真の矢印の親指の関節だけ



実際に歩くときの動作をし、曲げてみる



靴の先と右上の写真の足が曲がる位置が一致するかをチェック。この靴は同じ位置で曲がっている



足の曲がる位置（上の写真）と靴の曲がる位置が異なるので、歩くと足が痛くなる

どうかを確かめましょう。

靴の曲がる部分と、実際の足の曲がる位置が同じであれば、スムーズに歩くことができます。

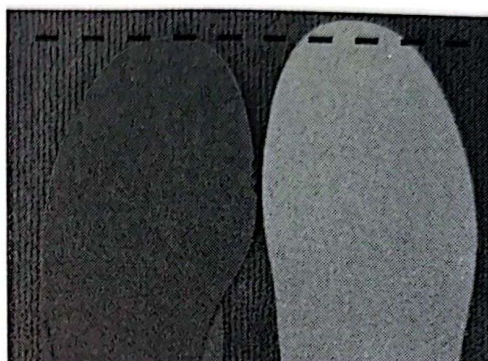
例えば、靴が小さくて、親指の関節の位置が先にあれば、曲がる位置が合わず、歩くのに力が必要で疲れます。

また、靴が大き過ぎれば、靴の中で足が動いてしまうので、靴と足の関節の曲がる位置が合いません。

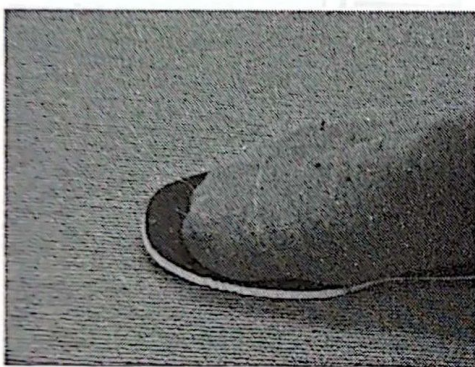
靴のサイズをチェック



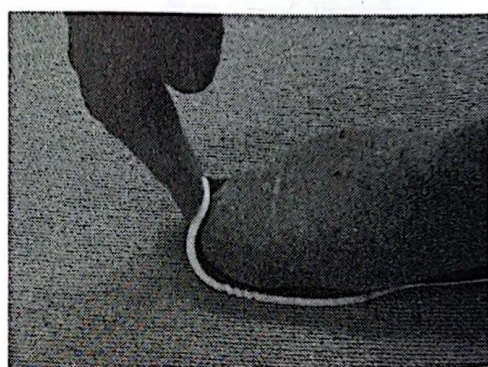
同じ 23.0cm の靴なのに、並べてみると右の靴が少し大きいことがわかる



靴も中敷も右のほうが大きく幅も広い



足首を使って歩くと、指の厚みの分だけ足が前に出る



中敷を折り曲げて、足の指が動くスペースがあるかを確認

ポイント3 サイズを見る

試し履きをするとき、足がむくみやすい夕方がいいとよく言いますが、私はあえて反対します。足がむくんでいるとき買った靴を、朝、履いたらどうなるでしょう。ブカブカです。

いちばん靴を履いている時間が長い昼間の時間帯に買うことをお勧めします。

また同じ 23・0cm の靴といっても、メーカーによってサイズ

や履き心地が異なるので、実際に履いてサイズ感を確かめましょう。

まず靴を履いて、歩いたときに足の甲がしつかり固定されているかどうかを確認します。パンプスのように履き口が広いと、足の甲が固定されずに靴が脱げやすくなり、足指で踏ん張ることになります。

それによつて前かがみの姿勢になったり、すねのあたりが痛くなったりとほかの部位に影響を与えてしまうのです。

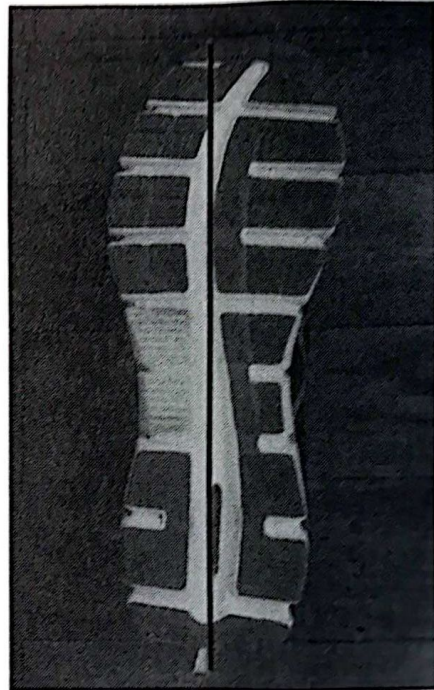
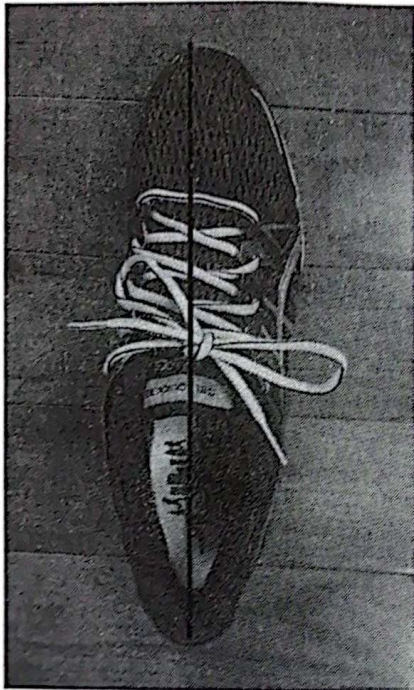
まずかかとで合わせて履き、つま先部分は1〜1.5cm程度余裕があるかどうか確かめます。

ポイント4 アウトソールを見る

アウトソールのチェックも欠かさずに行ないましょう。

かかとの真ん中からつま先に向けた垂直線の延長線上に足の人差し指があるのが理想です。これはかかとから着地し、中指へと体重移動をする際に、足首をスムーズに使うため

靴底で靴のバランスを見る方法



靴の裏表で中心軸を確認。かかとの真ん中から垂直方向にいく延長線上に足の人差し指があるのが理想



アウトソールの中心軸が外側にずれていると、着地したときに足首がぶれる

です。

もし219ページの写真のパンプスように、かかとの真ん中から指先への延長線上が小指のあたりだとすると、着地したときに、足首が外側に傾きます。そうなるとひざや股関節、骨盤が外側にねじれて負荷がかかるため、ひざ痛、股関節痛になります。



歩き方が変われば人生は大きく変わる

「足の衰えは万病のもと」と昔からよく言われてきました。歩けないことで、エネルギーが必要なくなれば食欲が落ちます。

食欲が落ちれば、食事の量が減り、栄養が減り、やがては内臓に影響を及ぼします。

また座ったまま、寝たまままで活動量が減れば、頭を使うことも減ります。すると脳の老化が早まります。

逆に、足の衰えを感じても、無理に歩けば、ひざや腰、股関節を痛めることになります。

こうして全身にさまざまな不調をきたすのです。

人間は骨という柱があり、そこに筋肉があることではじめて動けます。その筋肉の70%は脚にあります。歩けなくなるということは、体の機能の70%が使えなくなることに等しいのです。

自分が今までやれたことがやれない、行けた場所に行けない。歩けないということはこういうことが日常になるのです。そうならないために、ぜひ足の衰えを食い止めたいものです。

足の衰えは、年齢による老化だけではありません。長年かけて、自分の体に身についてしまった歩き方が衰えを加速させたり、痛みや不調などの症状を引き起こすのです。

こうした将来にならないために、今できることは、歩き方を変えることです。

足の筋力を鍛えて、力強い歩きをすることでも、速く歩けるようにすることでもありません。重心の移動のコツを覚えること、そして足首の正しい使い方を知ることなのです。

私が診てきた患者さんにこんな方がいらっしやいました。

股関節が痛く、両脚とも人工関節にしたのですが、歩くのがぎこちなく、どうしても周りの目が気になって外出の回数が減ってしまい、ふさぎ込んでしまったようです。

しかし新保式ボールウォーキングを身につけたことで、歩き方もスムーズになり、歩くことでの疲労感が軽減しました。

今では、友人と遊びに行く回数が増え、足への不安が減ったことで、自分がやりたいことをやり、行きたいところに行くとは積極的になれて毎日が楽しそうです。

こんな方もいらっしやいました。体形がコンプレックスで、着たい服も限られてしまっていました。新保式ボールウォーキングを知ったことで、スリムな体形になったのです。

どんなにさまざまな種類のダイエットに挑戦しても、やせてはリバウンドしてなかなか結果が出ないこともありましたが、それは過去のことです。好きな洋服を着られておしゃれが楽しくなり、体のラインが出る洋服も自信をもって着られるようになりました。

おふたりとも、歩き方によつて人生が変わったのです。ひとり目の方は、もし外出する

ことを諦めてしまっていたら、体調を崩してしまっていたかも知れません。

しかし、私が、正しい歩き方の大切さをお話ししたら、彼女は自分が変われることを諦めませんでした。だからその先に、楽しい世界があったのです。

子供だって、ハイハイからつたい歩きができるようになり、やがて自分で歩けるようになる、自分の足で行動できる範囲が広がり、今まで見てきた世界が一気に広がり、好奇心がどんどん湧いてきます。そんな感じだったのではないのでしょうか。

ぎこちなくて歩きたくない、と家の中にばかりにいたときには見られなかった景色、世界に出合えたことで、彼女の人生はまた輝き出したのです。

人生の目標や目的を見つけることができ、目に力が出て、声に張りが出て、姿勢に自信があふれてきました。

そんな変化を見て、人生はいつになっても変えられるんだと、この方から教えていたのだい気がします。

ふたり目の方。女性ならこういう経験をした人も多いのではないのでしょうか。

ダイエットが続けられない自分はなにをしてもだめ、と自分を責めたこともあるでしょう。同世代の友達が流行^{はや}りの洋服をステキに着こなしているのを見て、うらやましくて仕方ないときもあつたでしょう。

この方も同じだったと思います。しかも新保式ボールウオーキングだけでスリムになれるとは、初めは信じがたかったかもしれません。

たくさんカロリーを消費する長時間ウオーキングでもなければ、苦しい食事制限でもない、続けられないエクササイズでも、お金がかかるエステサロンでもないのです。

ダイエットとなると、こうした労力、時間、お金を費やしてこそ結果が伴う、と思いがちですが、それよりなにより毎日の歩き方を変えることが、本当は手っ取り早いのです。

彼女もまた、私を信じてくれました。素敵な洋服を着られる、自信をもって人前に出られる自分を諦めたくはなかったのです。

今まで意識したこともなかった自分の歩き方。それが自分の体形にも、気持ちにもこん

なにも大きく影響しているとは、思いもよらなかったようです。

彼女もまた、日に日に目に力が湧いて、うつむき気味だった姿勢がよくなり、何よりよく笑うようになりました。

正しく歩くことはこんなにも人を変えるんだ、と思えた瞬間でした。

自分で変わろうと、もがいて自信を得て人生を変えようとした人は、ものすごいパワーを持っています。そのための潤沢な資金やつらい筋トレなどは必要なのではないのです。

たった1日300歩、5分間、まじめに集中して新保式ボールウォーキングを続けるだけです。たかが300歩、されど300歩です。

今まで何十年も繰り返してきた歩きを変えるのですから、最初が歩きづらいとか、なかなかコツをつかめないこともあるかもしれません。

でも、続ければ1カ月でコツはつかめます。そうすれば一生ものです。

あなたの残りの人生、新保式ボールウォーキングさえ覚えれば、確実に変わります。

そう約束します。

おわりに

最後まで読んでいただき、誠にありがとうございます。

私の治療院を訪れる多くの患者さんと接していると、健康のために、あれもこれもと一生懸命に実践されているのに、なかなか結果が出ない、それどころか、さまざまな情報に翻弄されて間違った方法を繰り返し、さらに症状を悪化させている方が、たくさんいらっしゃいます。

健康のために、一番大切なのは足首のゆがみを正すことです。足首の大切さを意識せず、間違った歩き方をすると、健康であったとしても、体がさまざまな不調に陥ってしまいます。

皆さんが心豊かに健康に過ごすために、一刻も早く、正しく歩く方法である新保式ポールウォーキングをお伝えしたい。そのような思いで本書を書きました。

ひとりでも多くの方に本書を手にとっていただき、きれいに格好よく健康的に歩く日本人が増えれば望外の喜びです。

皆様が足に対する不安をなくし、人生の目的に向けて、楽しく歩かれることを心より願っています。

2020年に、東京オリンピックピックも開催が予定されています。高齢化社会と相まって国民の健康志向はさらに高まり、ウォーキングやスポーツを始める方が急増することは明らかです。

本書は、正しく歩くことで、日常生活を健康で楽しく過ごすための手引書です。

せっかく健康のためと思って、時間やお金を使ったとしても、成果が出なければ水の泡です。

新保式ボールウォーキングは、時間もお金もかからないのに、続けたらその分だけ、成果が出ます。体が変わる感覚を実感できます。それをひとりでも多くの方に体感してほしいと願っています。

本書を出版するに当たり、日本文芸社の水波康編集長、フリーエディターの峯澤美絵さん、日本文芸社のカメラマンの天野憲仁さん、動画撮影をしていただいた庄嶋與志秀さん、デザイナーの萩原弦一郎さん、玉造能之さんのお力添えをいただきました。本当にありがとうございました。

また出版のご縁を与えてくださった「チームNo.1」の遠藤晃先生、天才工場の吉田浩様のお力なしでは、本書の刊行はあり得ませんでした。いつも私をやる気にさせてくださる「チームNo.1」の皆様とともに、心より感謝いたします。

ウォーキングのカリスマであり、全国で「ぴんしゃん健康ウォーキング」の普及にご尽力されているデューク更家先生には本書のご推薦をいただきました。

今も多くのことを学ばせていただき、尊敬するデューク更家先生をはじめ、スタッフの方々、「デュークスウオーキング」の参加者の皆様に深く御礼申し上げます。

最後に、いつも私を支えてくれている家族に感謝します。

新保 幸秀